Edgar [illegible]

Preis 5 Mark.

Wie werde ich Energisch?

Eine vollständige Anleitung zur Heilung

von

Energielosigkeit, Zerstreutheit, Niedergeschlagenheit, Schwermut, Hoffnungslosigkeit, Angstzuständen, Gedächtnisschwäche, Schlaflosigkeit, Verdauungs- und Darmstörungen, allgem. Nervenschwäche usw.

Als Manuskript gedruckte Verordnungen.

7. vermehrte und verbesserte Auflage.

Von Dr. med. **W. Gebhardt.**

Leipzig,
Modern-Medizinischer Verlag,
F. W. Gloeckner & Co.

GEBHARDT



Wie werde ich Energisch?

Eine vollständige Anleitung
zur
Heilung von Energielosigkeit, Zerstreutheit, Niedergeschlagenheit, Schwermut, Hoffnungslosigkeit, Angstzuständen, Gedächtnisschwäche, Schlaflosigkeit, Verdauungs- und Darmstörungen, allgemeiner Nervenschwäche u. s. w.

Als Manuskript gedruckte Verordnungen.

Von
Dr. W. Gebhardt.

7. vermehrte und verbesserte Auflage.

Leipzig
Modern-Medizinischer Verlag
F. W. Glöckner & Co.

[190-?]

Inhaltsverzeichnis.



Dr. med. W. Gebhardt

Wie werde ich energisch?

Als Manuskript gedruckte Verordnungen.

Erster Brief.

Einleitung.

„Du bist von allem Leid befreit, wenn Du willst; der allerelendeste Zustand ist: Nichts wollen können. Fühle Dich, und Du bist alles, was Du warst, was Du sein kannst."

Wenige Aussprüche sind so wahr wie dieser. Unglaublich ist es, was der Mensch vermag durch die Kraft des festen Willens. Die Geschichte der Politik, der Erfindungen, des Handels, des Reichtums, der Wissenschaft, der Kunst redet laut davon auf jedem ihrer Blätter. Ungeahnte Kräfte schlummern im wunderbaren Organismus jedes Menschen; eiserner und beharrlicher Wille kann sie erwecken und offenbaren. Der Geist will, der Körper muß! Das war die einfache große Lehre der Stoa. Nicht die Betrachtung,

nicht Wissen, nicht die Begeisterung allein kann den Menschen, wie ein Licht von oben herein, durchwärmen, beleben und beseligen; er selbst, von innen heraus, muß sich emporarbeiten.

Auch der Wille kann gebildet und in gewissem Sinne gelernt werden; und es that nie mehr not, das auszusprechen und zu wiederholen, als eben in unsern Tagen, wo Einbildungskraft und Verstand sich der üppigsten Kultur erfreuen, während die eigentliche Kraft zum Handeln und Leben meist traurig darniederliegt.

Wie anders wurde früher die Thatsache der Willensgymnastik gewürdigt und ihre Notwendigkeit betont! Ich erinnere nur an den mit Recht vielbewunderten, in seiner Art einzig dastehenden vierwöchentlichen Kurs, dessen Absolvierung die unumgängliche Vorbedingung für den Eintritt in den Jesuitenorden war. Anerkanntermaßen liegt in der nahezu unfehlbar wirkenden Leistungsfähigkeit jenes willensgymnastischen Kurses, jenes geistlichen Exerzier-Reglements das eigentliche Geheimnis des Jesuitenordens, der Grund zur Erklärung seiner ungeheuren Erfolge. Die Männer, die ihre Thatkraft in jenen vierwöchentlichen geistlichen Übungen gestählt hatten, sie waren im stande, die Welt zu erobern und über die Nichtse der Energielosigkeit zu herrschen.

Der Glaube an die Unveränderlichkeit des Charakters, d. h. im wesentlichen der Willensbethätigung, ist naiv. Wie die Fähigkeiten des Verstandes sich durch Übung stärken, so können auch die Kräfte des Willens gefördert werden. Eine planmäßige Methode vermag Wollen und Handeln völlig umzugestalten.

Noch weit verhängnisvoller aber ist der Irrtum, daß die Energie- und Willenslosigkeit immer eine Schwäche des

Charakters und selbstverschuldet sei. Wie häufig wird die Vernachlässigung des Berufes, die Interesselosigkeit, der Müßiggang einfach als Anfang alles Lasters bezeichnet; hätte sich, sagt man da, der Betreffende nur etwas mehr zusammengenommen, so hätte es nicht soweit kommen können; es sei kein Wunder, wenn man dann von allen möglichen Grillen und hypochondrischen Ideen geplagt werde, eine solche Nachlässigkeit im täglichen Berufsleben müsse sich rächen, es fehle eben am rechten Ernst, sonst würde alles anders sein. Die völlige Gleichgültigkeit wird als selbstverschuldeter Ekel am Dasein gedeutet, die stumpfe Leere als eine schwere Verstockung, die notwendig von einem geheimen Bann, einer geheimen schweren Schuld herkommen müsse — und was dergleichen Laienurteile noch mehr sind!

Wahrlich eine schwere Verkennung der wirklichen Sachlage, eine unversiegbare Quelle zu Selbstvorwürfen und zu falscher Beurteilung zahlloser unglücklicher Menschen!

Die Energielosigkeit ist vielmehr in der großen Mehrzahl der Fälle — das kann nicht stark genug betont werden — eine wahre Krankheit, eine nervöse Schwäche des Willens; der Mangel an Selbstvertrauen, das hypochondrische Wesen, die ganze Zerfahrenheit der Lebensführung weniger ein Mangel des Charakters als ein Ausfluß körperlicher Störungen und nervöser Leiden. Die meisten Willensschwachen sind für ihre Energielosigkeit kaum verantwortlich und eine Änderung in ihrem Wesen ist nur deshalb nicht zu erzielen, weil man die wahren Ursachen ihres Mangels an Thatkraft nicht erkennt. Nur eine ärztliche Behandlung, die den lebendigen Zusammenhang zwischen Leib und Seele berücksichtigt, vermag hier Wandel zu schaffen.

Es ist das große Verdienst des französischen Arztes Liébeault, eine Methode entdeckt oder eigentlich wieder entdeckt zu haben, durch welche der Wille in einer bisher ungeahnten Weise erzogen und beeinflußt werden kann. Es ist dies die sogenannte moralische Orthopädie, die heute bereits Hunderte von Erfolgen aufzuweisen hat und die die ärztliche Hauptwaffe gegen die Schwächen und Krankheiten des Willens darstellt. Dr. Lévy, einem anderen französischen Arzte, war es vorbehalten, die moralische Orthopädie im Sinne einer selbstthätigen Willensschulung, einer wahren Selbsterziehung anzubahnen.

Auf dem von diesen beiden Ärzten vorgezeichneten Wege bin ich, der Verfasser der nachfolgenden Verordnungen, systematisch fortgeschritten.

Ich beginne meine Behandlung der Willensschwäche mit einer hygienischen, körperlichen Reformierung. Ich verlange die Durchführung gewisser ärztlicher Elementarforderungen, die Heilung der willensschädigenden Krankheiten (nach radikal wirkenden Vorschriften) und die Bekämpfung der die Thatkraft unterbindenden Gewohnheiten. Erst dann gehe ich zur eigentlichen Willenserziehung über, indem ich nach und nach, in immer höherem Anstiege die Ziele der höchsten Selbstkultur zu erreichen lehre.

Jeder, der alle meine Anordnungen bis zu Ende durchführt und sämtliche Willensübungen absolviert, wird durch diese Selbstbehandlung moralisch und körperlich wiedergeboren werden. Neues Selbstvertrauen, das Gefühl der eigenen Kraft, das Bewußtsein der erarbeiteten Selbstsicherheit, der Untergrund gestählter Energie wird ihn den Kampf ums Dasein mit ganz neuen Chancen aufnehmen lassen und ihm

die Erfolge verschaffen, die bisher ihm fern blieben. Wird doch sein Wille den höchsten Grad der Ausbildung erreicht haben, dessen der Mensch fähig ist: nämlich durch seine Bethätigung allein Schmerzen und Krankheiten zu unterdrücken!

Und damit vorwärts, rufe ich meinem Leser mit den Worten eines Philosophen zu, auf der Bahn der Weisheit, guten Schrittes, guten Vertrauens! Wie Du auch bist, so diene Dir selber als Quell der Erfahrung! Wirf das Mißvergnügen über Dein Wesen ab, verzeihe Dir Dein eigenes Ich: in jedem Falle hast Du an Dir eine Leiter mit hundert Sprossen, auf welchen Du zur Erkenntnis steigen kannst. Du hast es in der Hand zu erreichen, daß all Dein Erlebtes: die Versuche, Irrwege, Fehler, Täuschungen, Leidenschaften, Deine Liebe und Deine Hoffnung, in Deinem Ziele ohne Rest aufgehe!

I.

Die Willenskur der grossen Leidenschaften.

Bevor ich die eigentlichen, normalen willensgymnastischen Verordnungen gebe, beschreibe ich hier eine Kur der großen, jede andere Willensthätigkeit untergrabenden, die Berufsthätigkeit unterbindenden Leidenschaften, jener Leidenschaften, die mit den Satzungen der Sitte und der Familie in Konflikt geraten, nicht selten zu Verbrechen führen und zuweilen im Selbstmord oder Doppelselbstmord ihren düsteren Abschluß finden. Es ist dies eine Kur, deren Wirkung seit Jahrtausenden erprobt ist, die aber nichtsdestoweniger völlig unbekannt ist, weil sie von den religiösen Orden, diesen großen Meistern der Selbstzucht, sorglich als Geheimnis gehütet wurde, eine Kur, die zugleich wegen ihres schnellen, in 2—3 Tagen zu erzielenden Erfolges den Wert der Willensgymnastik überhaupt ins glänzendste Licht zu stellen vermag.

Diese Kur besteht in nichts anderem als in folgender

Willensübung.

Man entziehe sich 2—3 Tage alle festen Nahrungsmittel und nahrhaften Getränke und trinke bloss gewöhnliches Wasser. Dieses Fasten wiederhole man bis zur Erreichung des erstrebten Zieles zwei- bis dreimal hintereinander nach jedesmaliger Unterbrechung von zwei Tagen! —

Die Erscheinungen, die sich bei dieser Kur einstellen, sind folgende:

Die erste unangenehme Empfindung überkommt dem Fastenden in dem Augenblicke, in dem er zu anderer Zeit seine nächste gewohnheitsmäßige Mahlzeit zu sich genommen hätte; diese Empfindung ist der Hunger. Der Hunger besteht in einem eigentümlichen, nicht näher beschreibbaren Gefühl im Magen und in den Kaumuskeln und ist mit vermehrter Speichelabsonderung verbunden. Später stellen sich förmliche Schmerzen in der Magengrube ein, die sich manchmal fast bis zur Unerträglichkeit steigern können. Äußerst wechselnd ist dabei das seelische Verhalten; während sich bei einzelnen eine Gedrücktheit und Niedergeschlagenheit einstellt, die gar nicht im geraden Verhältnisse zu der erst kurze Zeit dauernden Nahrungsentziehung steht und auf die Umgebung ihren tragikomischen Eindruck nicht verfehlt, zeigt sich bei anderen wieder eine leichte Erregung, sie werden gesprächiger, selbst witziger, lassen eine auffallende Unruhe der Gliedmaßen erkennen, suchen gewissermaßen dem Hungergefühle durch lebhaftes Bewegen zu entgehen; ihre Gedanken fließen rascher, die Vorstellungen werden farbenreicher und plastischer.

Der laute Schmerzensschrei des unbefriedigten Magens verstummt in den meisten Fällen nach Ablauf einer gewissen Zeit, oft schon nach 16—18 Stunden; erfahrungsgemäß ist der zweite Tag des Fastens von geringeren subjektiven Beschwerden begleitet, als der erste. Diese geringere Empfindlichkeit ist eine notwendige Folge der Schwächung, welche der gesamte Organismus durch Fortdauer der Nahrungsentziehung erleidet; die Masse des Körpers beginnt sich von nun an rasch zu verringern, das Körpergewicht sinkt bedeutend,

und wenn auch zunächst nur das „unedle“ Fett die Kosten dieses Schmelzungsprozesses trägt, so läßt sich aber doch, und zwar am deutlichsten in Fällen, in denen gleichzeitig vollständige Flüssigkeitsentziehung stattfand, die beginnende Eindickung des Blutes und dadurch allein schon gar manche Störung wichtiger physiologischer Funktionen nachweisen. Der Herzschlag wird schwächer, der Puls verlangsamt, das Gesicht wird blaß; sämtliche Schleimhäute zeigen eine auffallende Trockenheit, die besonders im Munde und am Gaumen sich unangenehm bemerkbar macht; auch die Absonderung des Speichels wird verringert und infolgedessen das Sprechen schwieriger und ermüdender; zugleich macht sich ein unangenehmer Geruch aus dem Munde geltend, der seine Ursache darin findet, daß nicht mehr wie früher beim Kauen und bei der Bildung des Bissens in der Mundhöhle eine sich häufig wiederholende Reinigung der letzteren stattfinden kann. Durch öfter wiederholtes Ausspülen des Mundes mit einer schwachen Kochsalzlösung oder einfach mit frischem Wasser kann diesem Mundgeruch, an dem ein Kundiger sofort den Fastenden zu erkennen im stande ist, leicht abgeholfen werden; ein gutes Mittel dagegen, das gleichzeitig auch den lästigen Zungenbelag und klebrigen Geschmack im Munde tilgt, besteht darin, daß der Fastende einen Bissen altbackenen Weißbrotes oder einen trockenen englischen Zwieback langsam im Munde zerkaut und dann wieder ausspuckt. Die Verarmung des Blutes bedingt auch bei Hungernden jenes eigentümliche Tieferliegen der Augen, das dem Blicke einen unheimlichen oder auch ascetisch strengen Ausdruck verleiht. Die Eigenwärme des Körpers sinkt um 1°, ja selbst um 1,5°, und der Fastende wird infolgedessen zum Frost geneigt, man sieht

ihn den Ofen oder die Sonne aufsuchen; seine Muskelkraft ist bedeutend gesunken, und selbst mäßige Bewegung ermüdet ihn aufs äußerste; der Gang wird schleppend, selbst unsicher, und es zeigt sich die Neigung, ausgestreckt zu ruhen, ja sehr lange dauerndes Fasten läßt sich nur dann ausführen, wenn der Kranke es versteht, sich Tage hindurch in jener absoluten Bewegungslosigkeit zu verhalten, durch welche eine entschiedene Verlangsamung des Stoffwechsels herbeigeführt wird.

Bei länger dauernden oder rasch aufeinanderfolgenden Fasten erleiden aber nicht nur die gröberen Lebensäußerungen des menschlichen Organismus eine Schwächung und Herabsetzung, sondern auch — und hierauf kommt es uns bei dieser Willenskur an — auf das höhere seelische Sein und die gesamten geistigen Vorgänge erstreckt sich die erschlaffende, ja geradezu lähmende Wirkung der Nahrungsentziehung. Das Gedächtnis wird unsicher, die Gedanken strömen zögernd und langsam zu, die Vorstellungen sind Bilder mit abgeblaßten Farben und vermischten Umrissen; die Leistungsfähigkeit der Einbildungskraft, die, wie oben gezeigt wurde, durch Fasten mäßigeren Grades häufig sogar eine Steigerung erfährt, wird zusehends geringer, und so erklärt es sich, daß überhaupt die Lust zu Geistesarbeit schwindet. Dieselbe verringernde Kraft des Fastens erfahren auch die Leidenschaften und „Stimmungen" des Menschen, und dadurch wird es zu einem der wirksamsten Heilmittel in der Hand des Seelenarztes. Man versuche es nur einmal, auf die jählings auflodernde Glut einer plötzlich angefachten, einer sogen. „großen Leidenschaft" die kalte Douche eines strengen, in kurzen Intervallen einige Male wiederholten Fastens wirken zu lassen, und man wird

Wunder erleben. So einfach die Kur scheint, so eingreifend wirkt sie. Man könnte fast glauben, daß wie dem Körper, so auch dem üppig in die Höhe gewucherten verderblichen Triebe durch das Fasten die Nahrung entzogen würde, so daß er welken und absterben müßte. Nicht der rücksichtslose Ehrgeiz eines „Strebers", nicht das sehnsüchtige Verlangen eines Beleidigten nach Rache, nicht die alles bezwingende Leidenschaft des Habgierigen sind im stande, den Kampf mit der Ascese und ihrer mächtigsten Waffe, dem Fasten, zu bestehen. Und nun gar erst die Liebe, jenes mit der Unwiderstehlichkeit eines Naturereignisses den ganzen Intellekt des Menschen mit einem Male zu Boden werfende sinnliche Begehren, dem Vernunftgründe und Nützlichkeitsrücksichten fruchtlos entgegengestellt worden sind, das weder Furcht vor Schande, noch der Stolz auf ein makelloses Vorleben zurückzuhalten im stande ist, die „allmächtige Liebe", sie hat noch nie die Probe eines mehrtägigen Hungers bestanden! Die Ernüchterung, welche das Fasten gerade in dem Rausche dieser Leidenschaft erzielt, ist meistens eine so vollständige, daß mit ihr die Heilung als vollendet zu betrachten ist. (Nach Dr. Stöhr.)

Was „Stimmungen" anlangt, so erinnere ich nur an die merkwürdige Einwirkung des Fastens auf Personen, die an einem tiefen Seelenschmerze leiden oder infolge schwerer Kränkungen, erlittener Familienverluste sich in einem Zustande andauernder Traurigkeit befinden. Man sollte meinen, daß gerade das Fasten einer solchen Gemütsstimmung noch Vorschub leiste; die Erfahrung lehrt aber das Gegenteil: der Hunger lähmt die Energie des Schmerzes und verdrängt die Trauer, indem er an Stelle dieses lediglich psychisch be-

gründeten „Unlustgefühles" ein anderes und schwerer wiegendes setzt, das durch Unbefriedigtbleiben gröberer körperlicher Bedürfnisse entstanden ist — das Unlustgefühl des nahrungsbedürftigen Magens.

Nun wird freilich so mancher gegen diese Fastenkur einwenden, daß er gesundheitliche Nachteile von ihrer Durchführung befürchte. Allein dieser Einwand ist gänzlich unberechtigt. Das Fasten ist vielmehr vom hygienischen, medizinischen Standpunkte aus zu befürworten und als vorteilhaft anzuerkennen. In dieser Beziehung verweisen wir bereits hier auf unsere späteren Verordnungen über die Gymnastik der Ernährung und des Stoffwechsels.

Das Hungergefühl, so großes Mißbehagen es auch beim Fastenden erzeugen mag, ist noch lange keine Krankheit, bedingt nicht die geringste Gefahr und stellt eben nur ein Unlustgefühl dar, das ein Patient als unvermeidliche Folge eines sittlichen Gehorsams ohne viel Klagen und Murren erträgt. Als Arzt kann ich mir überhaupt, vielleicht mit Ausnahme schwerer Krankheitszustände, bei denen die Ernährung des Betroffenen an und für sich schwierig und ohne die Zuhilfenahme tierischer Nährstoffe durchaus undurchführbar ist, nicht leicht einen Fall denken, für den eine Abstinenz verhängnisvoll werden könnte. So tragisch wird das Opfer der Entsagung von den „Fleischtöpfen Ägyptens" zu Beginn der Fastenzeit nur in gewissen Kreisen aufgefaßt, in denen sich einzelne für so lebensschwach und fortwährender Kräftigung bedürftig halten, daß sie allen Ernstes die Zumutung, einmal einen Tag ganz ohne Nahrung zu leben, als ein Attentat auf ihr kostbares Dasein betrachten. Es sind das Leute, die in der Überzeugung aufgewachsen sind, aus einem feinern

Teige geknetet zu sein, als andere Staubgeborene; dabei bleibt es dem Beobachter oft ein unlösbares Rätsel, wie es möglich ist, daß so zart besaitete Naturen, die vor Schwäche zusammensinken, wenn sie auf die gewohnte Tasse Fleischbrühe Verzicht leisten müssen, kaum ein paar Tage vorher noch kräftig genug waren, um die ganze Nacht hindurch bis weit in den Morgen hinein mit bewunderungswerter Ausdauer alle Strapazen eines Balles zu ertragen. (Stöhr.)

Noch auf einen zweiten Irrtum müssen wir aufmerksam machen. So mancher, dessen ganzes Denken eine unglückliche Leidenschaft durchwühlt, glaubt sich befreien und retten zu können, wenn er sich der hypnotischen Behandlung unterwirft. Allein dies ist erfahrungsgemäß nicht der Fall. Gerade ich, der ich der hypnotischen Methode in meinen Verordnungen so oft und so eindringlich das Wort rede, rate hiervon bei einer großen Leidenschaft ab, und ich führe für den Zweifler aus so vielen Erfahrungen der Praxis nur eine an, die der Münchner Arzt Dr. v. Schrenck-Notzing berichtet hat.

Bei einem 38 Jahre alten Kaufmann bestand eine hochgradige Nervosität infolge unglücklicher Liebe, trübe Stimmung und Niedergeschlagenheit; die schwermütige Trostlosigkeit der Gemütsverfassung ging bis zu Selbstmordgedanken. Daneben bestand eine absolute Schlaflosigkeit. Das Selbstvertrauen war stark gesunken; der Patient war mutlos, unentschlossen, verzagt. Seine Gedanken konnte er auf nichts anderes lenken. Er begab sich in die hypnotische Behandlung, aber die Hypnotisierungsversuche aller Art schlugen fehl und sämtliche acht Sitzungen waren vergeblich.

II.

Die körperlich-seelischen Hemmnisse der Energieentfaltung.

Die meisten Schädigungen des Willens, der Energie, der Thatkraft, der geistigen Thätigkeit und damit der gesamten Lebensführung entstehen aus körperlichen Zuständen, die gewöhnlich nicht für krankhaft gehalten werden, meist gar keine rechte Beachtung erfahren und die dabei doch geradezu das Schicksal eines Menschen entscheiden können. Obenan stehen in dieser Beziehung die Störungen des Schlafes, sowie der Darmthätigkeit und die vielfachen Formen des Kopfschmerzes.

Regelrechter, gesunder Schlaf, regelmäßige Darmthätigkeit und freier Kopf sind die notwendigen Vorbedingungen einer energischen Willensbethätigung, und auf diesem Gebiete muß unsere Selbsterziehung beginnen.

A. Willensübungen zur Regelung des Schlafes.

2. Willensübung.

Um 10 Uhr zu Bett! Sie nehmen eine sanft gebogene rechte Seitenlage ein! Dann zählen Sie 1 — 2 — 1 — 2 — 1 — 2 und zwar so, dass Sie jedesmal die Zahl 1 beim Ausatmen, die Zahl 2 beim Einatmen aussprechen! Während Sie die beiden Zahlen in

Gedanken sprechen, müssen Sie sich dieselben bildlich vorstellen! Findet sich so der Schlaf noch nicht ein, so sagen Sie erlernte, nichtssagende Reime her, oder wenn auch dies nicht geht, so verscheuchen Sie jeden sich nahenden Gedanken durch einen neuen! Lassen Sie sich um 6 Uhr wecken!

Diese Übung muß unbedingt jedem auszuführen möglich sein!

Es gehört unter die krankhaften Gefühle, sagt der große Philosoph Kant so treffend, zu der bestimmten und gewohnten Zeit nicht schlafen, oder auch sich nicht wach halten zu können; vornehmlich aber das erstere: in dieser Absicht sich zu Bette zu legen, und doch schlaflos zu liegen. — Sich alle Gedanken aus dem Kopf zu schlagen ist zwar der gewöhnliche Rat, den der Arzt giebt: aber sie, oder andere an ihrer Stelle, kommen wieder und erhalten wach. Es ist kein anderer diätetischer Rat, als beim inneren Wahrnehmen oder Bewußtwerden irgend eines sich regenden Gedankens die Aufmerksamkeit davon sofort abzuwenden (gleich als ob man mit geschlossenen Augen diese auf eine andere Seite kehrte): wo dann durch das Abbrechen jedes Gedankens, den man inne wird, allmählich eine Verwirrung der Vorstellungen entspringt, dadurch das Bewußtsein seiner körperlichen (äußern) Lage aufgehoben wird, und eine ganz verschiedene Ordnung, nämlich ein unwillkürliches Spiel der Einbildungskraft (das im gesunden Zustande der Traum ist) eintritt.

Nun wird es aber vielen, die schlechte Schlafgewohnheiten angenommen haben, nicht gelingen, durch diese Willensübung

gleich beim ersten Mal einzuschlafen. In diesem Falle lasse man sich aber ja nicht zu einem vorschnellen und wegwerfenden Urteil über die Übung verleiten. An dem Mißerfolg ist dann nicht die Wertlosigkeit oder unzureichende Kraft der Übung schuld, sondern das Übergewicht der unhygienischen Schlafgepflogenheiten. Unsere Willensübung stellt das erstrebenswerte Mindestmaß des Willensaufwandes dar, durch welches der Schlaf herbeigeführt werden soll, und erweist sie sich anfangs als unzureichend, so muß sie noch durch andere Hilfsmittel und Maßnahmen unterstützt werden.

Wer gewöhnt ist, sehr spät zu Bett zu gehen und dann nicht einschlafen kann, wenn er sich um 10 Uhr zu Bett legt, lasse sich hierdurch nicht irre machen. Wenn er sich alle Morgen um 6 Uhr wecken läßt und sofort aufsteht, braucht er dies nur 6 bis 9 Tage pünktlich zu befolgen, und er wird zuverlässig abends um 10 Uhr einschlafen, wenn er sich um diese Zeit zu Bett begiebt.

Viel ernster und geradezu von unheilvoller Wirkung auf die Energieentfaltung ist die völlige Schlaflosigkeit oder tiefe Störungen des Schlafes.

Jeder hat an sich selbst erfahren, was es heißt, nach einer durchwachten Nacht zu arbeiten. Und nun gar erst eine hartnäckige, dauernde Schlaflosigkeit, die keine Erneuerung des Stoffes, keine Stärkung der Lebenskraft, keine Wiederherstellung des durch das thätige Leben mehr oder weniger gestörten Gleichgewichtes zwischen den einzelnen Verrichtungen mehr zuläßt!

Die Schlaflosigkeit ist daher ein ungemein wichtiger und praktisch leider sehr häufiger Zustand. Zum größten

Unglück für solche Leidende wissen aber die allermeisten Ärzte gegen dieses Übel nichts anderes als die Anwendung von Giften; kein Wunder: haben sie doch auf der Universität nie etwas von diesem Leiden gehört, und selbst die größten und besten medizinischen Lehr- und Handbücher kennen nicht einmal eine für sich bestehende Schlaflosigkeit, geschweige denn ein Heilmittel dafür.

Die Ärzte bekämpfen die Schlaflosigkeit meist mit Morphium. Die Folge ist das Fehlen eines erquicklichen Schlafes und eines freien Kopfes nach dem Erwachen, vor allem aber die Gewöhnung ans Morphium, die Morphiumsucht, die weit scheußlicher ist als das Übel, gegen welches das Morphium angewandt wurde.

Andere geben Chloralhydrat, das aber nach längerem Gebrauch großer Dosen Flechten und Ausschläge der Haut, chronischen Magenkatarrh, selbst Lähmungen und Gedächtnisschwäche nach sich ziehen kann.

Auch die Brompräparate sind nicht unbedenklich. Bei manchen Personen in großen Dosen, bei vielen schon in kleinen Dosen gebraucht, wirken sie schwächend auf den ganzen Organismus, führen einen Zustand allgemeiner Schwäche, versagen des Gedächtnisses, Schwindel, geschlechtliches Unvermögen, nervöse Erschöpfung herbei.

Ähnlich steht es mit anderen Giften. Ja oft versagen sogar alle diese tiefeingreifenden Mittel.

Dagegen giebt es, was leider den meisten Ärzten unbekannt ist, eine sehr wirksame Hygiene des Schlafes, die freilich auch an den Willen einige Anforderungen stellt; dieselbe wurde von Dr. Rose unübertrefflich ausgebaut, so daß wir am besten dessen Vorschriften folgen.

Bekanntlich ist der Schlaf des Tages über im Freien mit Muskelarbeit Beschäftigter im allgemeinen fester, als der am Schreibtisch oder sonst überwiegend geistig thätigen Menschen, eine abwechselnd physische Arbeit auch schon den letzteren deshalb förderlich, weil während des Gehens, Schwimmens, Turnens das Gehirn entlastet und darum nachher wieder zu angestrengter Thätigkeit geeigneter gemacht wird. Die Ansicht, Kopfarbeit verlange längeren, nicht tieferen Schlaf als Muskelarbeit, kann deshalb doch richtig sein, und eine häufige Ursache der chronischen Schlaflosigkeit ist ohne Zweifel bei geistig anhaltend und angestrengt arbeitenden Personen, die sich wenig bewegen, die freiwillige Kürzung der Nachtruhe durch zu späten Beginn und zugleich zu frühe Unterbrechung des Schlafes, solange dieser noch normal war. Durch gänzliche Enthaltung von geistiger Arbeit, längeren Aufenthalt in reiner Luft, zumal auf Bergen, und gehörige körperliche Bewegung kann diese Form der Schlaflosigkeit oft vollständig geheilt werden. Außer durch Gehen, Reiten, Bergsteigen und Schwimmen wird diese Muskelthätigkeit am besten durch Turnen bewirkt. Hierbei kommt entweder die aktive Gymnastik in Betracht, die an einfachen Turngeräten ausgeführt werden kann, oder Dr. Zanders instrumentelle, mechanische, an Stelle der manuellen. In neuerer Zeit wird besonders die sogenannte passive Gymnastik geübt. Die Gymnastik braucht keineswegs abends ausgeführt zu werden, sondern es ist ziemlich gleichgültig, auf welche Tageszeit sie fällt. Es zeigt sich ein Erfolg meist schon nach wenigen Tagen, doch stellt sich bei Patienten, die längere Zeit an Schlaflosigkeit gelitten, nicht sofort ein die ganze Nacht hin-

durch währender Schlaf ein, sondern erst allmählich verlängert sich seine Dauer und nach und nach gewinnt er alle Eigenschaften, die wir von einem gesunden Schlaf verlangen. Dabei ist zu beachten, daß ein Zuwenig anfangs niemals schadet, ein Zuviel aber oft nicht wieder gut gemacht werden kann.

Eine andere eigenartige Form der Gymnastik empfiehlt Hoppe: man braucht nur die Augenlider einigemal kräftig zu öffnen und zu schließen, bald darauf läßt man die Augen gerne anhaltend geschlossen, weil man eine erhebliche Müdigkeit in den Augen fühlt, und, indem man sich dann auf eine Seite legt, schläft man auch bald ein. Dieses geringe Mittel, sollte man glauben, könne kein großes Anwendungsgebiet haben, und eine kräftige, etwas andauernde Schließung der Augen gebraucht man ja auch wohl, um sogar den Schlaf zu verscheuchen, worin übrigens kein Widerspruch läge, da dasselbe Mittel je nach den Umständen einen verschiedenen und auch einen entgegengesetzten Erfolg haben kann. Die wiederholte Liderbewegung ermüdet, doch macht sich deren ermüdende Kraft nur bei irgendwie vorhandener, zum Schlafe treibenden Müdigkeit deutlich genug für jedermann bemerkbar; Müdigkeit kommt zu schon vorhandener Müdigkeit und der Erfolg tritt ein.

Neben der Gymnastik zur Bekämpfung der Schlaflosigkeit tritt besonders die Wasserbehandlung in ihr Recht. Vor allem sind hierbei die Seebäder ins Auge zu fassen, bei denen mehrere schlafbringende Faktoren zusammenwirken: die chemische Zusammensetzung des Wassers, ferner seine Temperatur, die Stärke des Wellenschlages und die durch

mitgeführte Sandkörper ausgeübte Körpermassage, welche mit dazu beiträgt die Muskelermüdungsstoffe fortzuschaffen. Weiter sind dabei von nicht zu unterschätzender Bedeutung die reine, kräftige Seeluft, die veränderten Lebensbedingungen und die Eintönigkeit der geistigen Eindrücke.

In leichteren Fällen empfiehlt sich auch das Waschen des Kopfes mit frischem, kaltem Wasser und fortgesetztes Reiben der Füße, entweder durch die Hand eines anderen oder mittelst einer weichen Flanellbürste, zumal vor dem Schlafengehen. Zuweilen nützt auch das Anfeuchten des Kopfes mit Äther, Eau de Cologne, Öl oder mit Mixtura oleosa balsamica. Auch lauwarme Fuß- und allgemeine Bäder vor dem Niederlegen begünstigen den Schlaf bei nervösen, sensiblen Personen. Bei Leuten von übergroßer Empfindlichkeit gegen äußere Reize sind den warmen Bädern die feuchten Einwickelungen bei weitem überlegen. Einmal sind sie viel leichter in der Hauspraxis anzustellen, und dann ist auch die Temperaturregulierung eine leichtere. Man pflegt die Einwickelung so zu machen, daß man den Kranken in ein feuchtes Laken einhüllt und über dasselbe wollene Decken legt. Anfänglich, da man gewöhnliches, kaltes Wasser nimmt, findet eine starke Abkühlung der Hautoberfläche statt, dann aber folgt eine Reaktion: die Haut wird hyperämisch, und es wird das nasse Laken auf Körpertemperatur erwärmt.

Einen nicht geringeren Einfluß auf die Schlaflosigkeit, als das Verhalten des Patienten selbst, übt das Lager aus, das zum Schlafen benutzt wird. Hierbei kommt vor allem das Federbett in Betracht, das in Rücksicht auf seine vielen Schädlichkeiten zu verwerfen ist; denn die Federn haben den

großen Nachteil, die menschlichen Ausdünstungen aufzusaugen und zu bewahren, womit natürlich Schimmelpilzen und Bakterien ein guter Nährboden geschaffen wird, während gleichzeitig die um den Körper gebildete Dunstatmosphäre denselben in hohem Grade schädigt. Daher ist nur ein Bett empfehlenswert, das durch seine Ventilation den Ausgleich dieser Ausdünstungen mit der äußeren Luft vermitteln kann. Am besten eignet sich wohl hierzu ein eisernes Bettgestell mit Sprungfedermatratze und darüber gebreiteten leinenen Laken, das straff gespannt sein muß, um, bei etwaigem Wälzen auf dem Lager, neue Tasteindrücke, die reizend wirken könnten, fernzuhalten. Als Oberbett empfiehlt sich eine wollene, nicht zu schwere Decke, während zur Kleidung des Patienten selbst sich am meisten praktisch Leinen von heller Farbe bewährt hat.

Die Temperatur dieses Zimmers betrage am besten ca. 15° C., da gemäßigte Wärme den Schlaf begünstigt, indem sie einen Zufluß von Blut zur Oberfläche des Körpers und eine relative Anämie des Gehirns bewirkt. Selbstverständlich muß das Schlafzimmer absolut trocken gelegen und darin Vorrichtungen vorhanden sein, Licht und das Geräusch der Straße als den Schlaf störende Faktoren nach Möglichkeit dämpfen oder überhaupt fernhalten zu können.

Auch das weite Gebiet der Diätetik verhilft uns in vielen Fällen dazu, Schlaflosigkeit zu beseitigen. Hierbei gehen wir von dem Gedanken aus, daß die zum Schlummer der Siesta führende Unlust, geistige Arbeit zu verrichten oder körperliche Bewegungen auszuführen, obwohl eine hochgradige Ermüdung nicht vorhanden ist, auf einer Resorption von Verdauungsprodukten beruht, welche, wie die Ermüdungs-

stoffe selbst, die Gehirnthätigkeit herabsetzen oder hemmen und in Verbindung mit der während der Verdauung reichlicheren Blutzufuhr zu den Baucheingeweiden dem Bewegungsapparate wie dem Gehirn gesteigerte Leistungen erschweren.

Für die Speisen selbst kommt die Größe der einzelnen Mahlzeiten und die Verdaulichkeit der betreffenden Gerichte in Betracht. Große, schwerverdauliche Nahrung macht träge. Dies ist aber nur bis zu einem gewissen Grade der Fall, denn ein zu sehr überlasteter Magen verhindert erfahrungsgemäß den Schlaf. Auch bezieht sich das „Ein voller Bauch studiert nicht gern" mehr auf die Trägheit zu geistiger Arbeit, als auf die zu körperlicher Anstrengung. Man wird daher auf zuträgliche, nicht zu voluminöse Nahrung Bedacht nehmen müssen, die am besten erst kurze Zeit vor dem Schlafengehen zu verzehren ist. Unter den Gemüsen wird einigen Skrophularineen, wie Anchusa und Borago, schlafmachende Wirkung zugeschrieben; der grüne Salat enthält den bekannten einschläfernden Milchsaft. Daher reserviere man sich den Genuß solcher Gemüse und Salate für den Abend. Fleischsuppe ist ihrer erregenden Eigenschaft wegen für das Abendessen zu verbieten. Von Getränken ist besonders empfehlenswert Milch, auf deren schlafmachende Wirkung sich zahlreiche Hinweise in der Litteratur finden. Sauer gewordene Milch (Dickmilch), besonders nach Abguß der Molke frisch durchgerührt, verträgt häufiger, als man annimmt, der Magen selbst Kranker. Ein ebenfalls von vielen Patienten gern getrunkenes und dabei sehr leicht verdauliches Milchpräparat ist die Milch nach alkoholischer Gärung, sei es mit heimischer Hefe oder mit Kephirpilzen. Thee ist seiner aufregenden Wirkung halber zu verwerfen, dasselbe gilt vom

Kaffee, mit dem allerdings in einigen seltenen Fällen Erfolge erzielt worden sind.

Wo aber selbst diese hygienischen Maßregeln versagen, da zögere man keinen Augenblick mehr, sich der hypnotischen, suggestiven Behandlung zu unterwerfen. Es giebt kein besseres Mittel gegen die Schlaflosigkeit als die Suggestion; durch die Suggestion lernt der sonst Schlaflose seinen Schlaf so zu beherrschen, daß es ihm möglich wird, zu jeder beliebigen Zeit zu schlafen. Diese Wirkung der rein seelischen Behandlung ist auch ohne weiteres erklärbar. Die Schlaflosigkeit ist heutzutage in den allermeisten Fällen eine Folge der Überanstrengung im Kampfe ums Dasein, rastloser Arbeit, Seelenerschütterungen, denen der Patient lange ausgesetzt war, wie z. B. langwieriges Wachen am Krankenbett, Trauer, Kummer usw. Unter solchen Verhältnissen kann auch nur eine Heilmethode, die sich unmittelbar ans Seelenleben selber wendet, die einzig richtige sein, und sie führt auch thatsächlich allein zum Ziele.

Bei den tausenden Fällen von Schlaflosigkeit, die täglich durch die Hypnose geheilt werden, erwähnen wir nur einen, den Professor Forel mitgeteilt hat.

Fräulein L., eine sehr tüchtige Arbeiterin, leidet seit ca. 1½ Jahren an absoluter Schlaflosigkeit. Alle Mittel waren umsonst versucht worden, und sie ist so vernünftig, um der Versuchung zu widerstehen, sich an Narcotica zu gewöhnen. Sie wird mir zur poliklinischen Behandlung als Demonstrationsobjekt im Februar 1890 von einem Kollegen zugewiesen.

Mehrere hypnotische Sitzungen sind nötig, um allmählich einen tieferen Grad der Hypnose zu erreichen und verschiedene Suggestionen zu verwirklichen. Auf einen Schluck Wasser spontan einzuschlafen, gelingt zunächst nur in meiner Gegenwart. Ich lasse sie dann längere Zeit (1 Std.) schlafen, und so gelingt es mir, nach ca. 3 Wochen den

normalen Nachtschlaf vollständig wieder herzustellen (von 9 Uhr abends bis 6 Uhr morgens). Sie wird geheilt aus der Behandlung entlassen.

Anfangs Januar 1891 kommt sie unaufgefordert zu mir, blühend aussehend, um mir nachträglich zu danken und mir zu sagen, wie glücklich sie sei, von ihrer Schlaflosigkeit vollständig geheilt und arbeitsfähig zu sein. Sie habe zwar im Sommer 1890 einen sehr schweren Typhus mit hohem Fieber und mehreren Recidiven gehabt, so daß man sie für verloren hielt. Während des Fiebers sei sie allerdings wieder schlaflos geworden, doch habe sich bei der Rekonvalescenz der normale gute Schlaf von selbst wieder eingestellt.

Wir setzen also voraus, daß der Leser durch unsere Ratschläge gelernt hat, jede Form der Schlaflosigkeit ohne Arzneimittel zu beseitigen, und daß er im stande ist, durch die angegebene erste Willensübung ohne weiteres einzuschlafen.

Jedenfalls kann bei bestehender Schlaflosigkeit auch nicht im entferntesten von einer Erziehung zur Energie die Rede sein!

B. Willensübungen zur Regelung der Darmthätigkeit.

3. Willensübung.

Sie gehen täglich und stets zur selben Stunde mindestens einmal zu Stuhl, ob Sie Bedürfnis hierzu spüren oder nicht! Sie halten Ihren Urin nie zurück!

Weitaus am besten ist es, wenn man sich angewöhnt, unmittelbar nach dem Frühstückskaffee und eventuell noch einmal am Abend zu Stuhl zu gehen.

Wer unregelmäßig die heimlichen Gemächer aufsucht und nur dann, wenn ihn die Not geradezu drängt, wird

früher oder später an Stuhlverstopfung leiden. Man muß den leisen Mahnungen seiner Verdauungsorgane Beachtung schenken, und am besten geschieht dies, wenn man sich in diesem Punkte der größten Regelmäßigkeit befleißigt. Man muß den Darm genau so an bestimmte Zeiten gewöhnen wie den Magen.

Wer zum ersten Mal den Versuch macht, zu genau bestimmten Zeiten zu Stuhl zu gehen, achtet jetzt, sei es aus Neugier, sei es infolge der erhaltenen Willensaufgabe, eifrig auf das geringste Anzeichen, das ihm die Neigung zum Stuhlgang verrät. Ist der letztere für 8 Uhr morgens angesetzt, so wird der Betreffende sich etwa schon um $1/2$8 Uhr innerlich sagen: „ich bin doch neugierig, ob die Sache eintreffen wird"; den leisesten Bewegungen der Därme, denen er früher keine Beachtung geschenkt hat, widmet er jetzt die gespannteste Aufmerksamkeit, und siehe da, es gelingt ihm, sich seiner Aufgabe zu entledigen.

Der Landmann, Handwerker und wer sich sonst bloß durch körperliche Anstrengung ernährt, bedarf keiner künstlichen Mittel und keiner Vorschriften, um sich eine gesunde Verdauung und Ausleerung zu verschaffen oder zu erhalten. Ganz anders ist dies aber bei einem großen Teile des gebildeten Publikums. Der Kaufmann, der Beamte, der Gelehrte muß seinen Unterhalt großenteils durch eine sitzende Lebensweise erwerben. Dadurch stocken seine natürlichen Ausleerungen. Auch trägt in der Regel seine Verweichlichung, der Luxus, der Ton, die Etikette und die ganze hieraus entstehende Lebensordnung dazu bei, die natürlichen Ausleerungen zu stören.

Daher die ungemeine Häufigkeit der chronischen Stuhlverstopfung!

Sehr oft sind die Patienten im ganzen durchaus gesund, erfüllen auch vollkommen ihre Berufsgeschäfte, werden aber von der ständigen Sorge gequält, daß sie nicht täglich, sondern nur alle 3 bis 4 Tage eine Stuhlentleerung haben. Dazu gesellt sich nun noch oft eine Menge unangenehmer Empfindungen und Beschwerden, die von den Kranken selbst als Folge der Verstopfung angesehen und meist unter großer Besorgnis und mit übertriebener Genauigkeit beobachtet werden.

Diese anhaltende Beschäftigung mit dem eigenen Ich hat bei zahllosen an Obstipation Leidenden eine Reihe körperlicher und geistiger Störungen zur Folge, krankhafte Empfindungen der verschiedensten Art und in den verschiedensten Körpergegenden, Störungen in der Blutverteilung, Schlaflosigkeit; ferner eine gedrückte Stimmung, selbstsüchtiges Wesen, Rücksichtslosigkeit und Unruhe, und zur Abwehr alles dessen fortwährende Verhütungsmaßregeln mit oft maßloser Verweichlichung. Neben alledem geht regelmäßig eine Abschwächung des allgemeinen Willenlebens einher. Die Willenschwäche äußert sich namentlich in einer Unentschlossenheit, die in schweren Fällen bisweilen einen so hohen Grad annimmt, daß der Kranke sich nicht mehr zu den einfachsten Handlungen, zum An- und Auskleiden, zum Essen und Trinken gehörig aufraffen mag.

Der zu Rate gezogene Arzt findet in keinem Organe ernstliche Störungen, er läßt irgend ein Bitterwasser trinken, Schwefel mit Senna, Curellas Brustpulver gebrauchen oder ein anderes beliebtes Abführmittel, und in der That verschwinden die Beschwerden früher oder später ganz und es stellt sich wieder ein leidliches Wohlbefinden ein, wenn auch nicht so ungetrübt, wie zur Zeit als die Verdauungsthätigkeit

noch vollkommen ungestört von statten ging. Wenn aber die Abführmittel längere Zeit außer Gebrauch waren, so steigert sich wieder die Unordnung in allen Funktionen; der Stuhl wird wieder unbequem und sparsam; verdrießlich greift man dann wieder auf einige Zeit zu Abführmitteln, die aber, wenn sie einige Erleichterung verschafft haben, bald wieder ausgesetzt werden, weil man, wie man sich auszudrücken pflegt, seine Natur nicht verwöhnen will. So sind seit der ersten Entstehung des Übels Jahre hingegangen, teils unter nur leicht gestörtem Wohlbefinden, teils unter zunehmenden Beschwerden. Es ist nichts Ernstlicheres geschehen oder unternommen worden, weil das Übel in seinen ersten Anfängen so unscheinbar auftrat und so oft wieder verschwand, daß man es dem Arzte nicht verargen kann, wenn er, der täglich mit den gefährlichsten Krankheitsformen zu kämpfen hat, diesen unbedeutenden Klagen keine Aufmerksamkeit schenkt. Nun haben aber endlich doch namhafte Krankheitssymptome sich förmlich etabliert; ein unbehaglicher Leibeszustand wird immer fühlbarer, ist aber schwer zu bezeichnen. Man ist im eigentlichen Sinne des Wortes nicht krank, und doch auch sehr weit entfernt, gesund zu sein. Die gerechten Klagen solcher Personen fangen an dringlicher zu werden; kaum daß man sich noch einer gesunden Stunde erfreuen kann; jetzt wird ärztliche Hilfe ernstlich begehrt; denn die Abführmittel, welche sonst so wohl thaten, schaffen nun keine Erleichterung mehr. Das geht auch sehr natürlich zu, denn bereits ist einzelnen Organen ein krankhafter Typus aufgedrückt worden, welcher fortdauert, wenn auch jetzt die Leibesöffnung täglich unterstützt wird. Die Blutstockungen im Pfortadersystem haben zugenommen; es kommen Sym-

ptome zum Vorschein, welche darthun, daß die Leber in Mitleidenschaft gezogen ist; es zeigen sich auch wohl Knoten am Mastdarm, das sind, sagt man, Hämorrhoiden. Jetzt endlich wird eine Brunnenkur in Vorschlag gebracht und ausgeführt.

Allein in den meisten Fällen bleiben alle Hoffnungen der Kranken unerfüllt, keines von den angewandten Mitteln, keine von den verordneten Kuren vermag anzuschlagen.

Die Heilung der chronischen Stuhlverstopfung wird allein durch eine vernünftige Hygiene und eine methodische Willensbethätigung ermöglicht, und aus diesem Grunde geben wir für die Patienten, die an chronischer Stuhlverstopfung leiden, nachstehende spezielle Vorschriften.

4. Willensübung.

Strecken Sie beide Hände geschlossen rückwärts über den Kopf so weit aus, als es möglich ist; — zugleich beugen Sie den Leib rücklings mit, damit Brust und Bauch bogenförmig vortreten. Wiederholen Sie dies fünf bis zehn Mal. Dann beugen Sie den Rumpf fünf bis zehn Mal und reiben den Unterleib anhaltend mit wollenen Tüchern. Diese Übung nehmen Sie vor der (gemäss der 3. Willensübung) festgesetzten Zeit des Stuhlganges vor!

5. Willensübung.

Sie nehmen zu jeder Mahlzeit neben dem feinen Weizenbrot mindestens eine Schnitte Schrotbrot oder Roggenbrot, Kleienbrot, Kommissbrot, Pain de seigle de Roscoff, Pumpernickel.

6. Willensübung.

Sie legen abends sechs bis acht Stück gedörrte Zwetschgen in eine Untertasse mit Wasser, trinken morgens nüchtern das Wasser und essen die Zwetschgen nach!

7. Willensübung.

Sie rauchen morgens eine Zigarre zum Kaffee!

Durch diese hier mitgeteilten Verordnungen muß es jedem möglich sein, seinen Stuhlgang regelmäßig alle Tage und zu der nämlichen Stunde zu haben.

Der Patient führe zunächst nur eine der hier angegebenen Übungen durch, bei mangelndem Erfolg zwei und so fort, bis der Stuhlgang erreicht wird.

Sollte auch nach gewissenhafter Befolgung der Verordnungen das Ziel noch immer nicht erreicht werden, so verbieten wir trotzdem aufs strengste Klystiere, Bitterwässer und Arzneien und wir verlangen unbedingt, daß sich der Patient der hypnotischen (heilmagnetischen, mesmeristischen, suggestiven) Behandlung unterzieht. Bei chronischer Stuhlverstopfung sind die Erfolge der hypnotischen Methode die denkbar promptesten, und vor allem halten sie auch bei genügender Wiederholung der Sitzungen an.

Ein sehr eklatantes Beispiel für die Wirksamkeit der Suggestion auf die Stuhlverstopfung erzählt Dr. Hecker aus seiner Praxis: Käthchen M. war für acht Tage zum Besuch ihrer Kousine in meiner Anstalt. Sie klagte gelegentlich über Magenschmerzen, Appetitlosigkeit und hartnäckige Verstopfung. Nur alle 4—5 Tage pflegte sie einen Stuhlgang zu haben. Einige Ärzte glaubten bei ihr ein Magengeschwür annehmen zu müssen. Kollege Gergen hatte die Erscheinung, die mit kurzen Unterbrechungen seit zwei Jahren bestand, auf die vorhandene Blutarmut zurückgeführt. Ich schlug dem jungen Mädchen versuchsweise eine

hypnotische Behandlung vor. Sie fiel sofort in tiefsten Schlaf, mit nachheriger vollständiger Erinnerungslosigkeit. Nach der ersten Sitzung schwanden die Magenschmerzen — um nie mehr wiederzukehren und der Appetit besserte sich. In der zweiten Sitzung suggerierte ich ihr für 3 Uhr nachmittags (pünktlich!) einen reichlichen Stuhlgang. Vorher hatte ich der Patientin angeraten, täglich spazieren zu gehen, was sie jedoch mit der Bemerkung zurückwies, daß sie ihre Kousine nicht allein lassen wolle. Ich suggerierte ihr nun zugleich, daß sie, ob sie wolle oder nicht, um 3 Uhr einen Spaziergang machen müsse. — Gegen 3 Uhr fing sie an unruhig zu werden. Sie beklagte, daß sie noch nicht frisiert sei (das junge Mädchen hatte von Geburt an verkürzte Arme, konnte sich nicht selbst frisieren und die Friseuse hatte sie im Stich gelassen), sie erklärte, sie habe doch einen Drang an die Luft zu gehen, und wirklich setzte sie, unfrisiert wie sie war, zum Erstaunen ihrer Kousine den Hut auf. Ehe sie aber fortging, mußte sie noch schnell das Klosett aufsuchen, wo sie einen reichlichen Stuhlgang hatte. Von den ihr gegebenen Suggestionen hatte sie keine Ahnung! Von da an hatte sie nun täglich, solange sie in Wiesbaden war (und auch später zu Hause) Punkt 3 Uhr spontane Öffnung. — Doch damit nicht genug! Als sie — bedeutend erholt und gekräftigt — nach acht Tagen um 1 Uhr mittags abreisen wollte, fiel mir noch ein, daß sie durch den pünktlichen Stuhldrang auf der Bahn leicht Ungelegenheiten haben könnte. Ich suggerierte ihr daher bei der letzten Hypnose kurz vor der Abreise, daß sie heute ausnahmsweise um 3 Uhr keinen Stuhlgang haben würde, sondern erst um 8 Uhr, sobald sie zu Hause angelangt sei. Ich gab ihr weiter die Suggestion, daß sie ihrer Kousine davon sofort Mitteilung machen müsse. Beim Erwachen völlige Erinnerungslosigkeit. Zwei Tage danach kam ein Brief des Inhalts: Liebe Kousine, ich bin glücklich zu Hause angekommen, ich fand die Mutter krank und viel Arbeit, ich schreibe Dir daher nur kurz. Bitte teile Herrn Doktor mit, daß diesmal seine Suggestion zum ersten Male nicht pünktlich eingetroffen ist. Ich hatte gestern um 3 Uhr keinen Stuhlgang, sondern erst um 8 Uhr, als ich zu Hause war (!!!).

Zweiter Brief.

C. Willensübungen zur Erzielung eines freien Kopfes.

Zunächst einige Übungen, durch welche dem Eintritt von Kopfschmerzen und der Benommenheit vorgebeugt wird.

8. Willensübung.

Während des Spazierengehens oder einer Eisenbahnfahrt memorieren und lesen Sie nichts!

9. Willensübung.

Während des Essens, am Tisch vermeiden Sie es, zu studieren, zu lesen oder den Kopf anzustrengen!

Wieviel gegen diese elementare Vorschrift der Hygiene gefehlt und gesündigt wird, darüber belehrt ein Blick in die großen Restaurants zur Mittagszeit. Aber wieviel Nachteile auch dieses Lesen der Zeitung während des Essens zur Folge hat, darüber macht man sich auch nicht die mindesten Gedanken. Vortrefflich ist, was hierüber schon der große Philosoph Kant zu sagen wußte:

Einem Gelehrten ist das Denken ein Nahrungsmittel, ohne welches, wenn er wach und allein ist, er nicht leben kann; jenes mag nun im

Lernen (Bücherlesen) oder im Ausdenken (Nachsinnen und Erfinden) bestehen. Aber beim Essen oder Gehen sich zugleich angestrengt mit einem bestimmten Gedanken beschäftigen, Kopf und Magen oder Kopf und Füße mit zwei Arbeiten zugleich belästigen, davon bringt das eine Hypochondrie, das andere Schwindel hervor. Um also dieses krankhaften Zustandes durch Diätetik Meister zu sein, wird nichts weiter erfordert, als die mechanische Beschäftigung des Magens oder der Füße mit der geistigen des Denkens wechseln zu lassen, und während dieser (der Restauration gewidmeten) Zeit das absichtliche Denken zu hemmen und dem (dem mechanischen ähnlichen) freien Spiele der Einbildungskraft den Lauf zu lassen, wozu aber bei einem Studierenden ein allgemein gefaßter und fester Vorsatz der Diät im Denken erfordert wird.

Es finden sich krankhafte Gefühle ein, wenn man bei einer Mahlzeit ohne Gesellschaft sich zugleich mit Bücherlesen oder Nachdenken beschäftigt, weil die Lebenskraft durch Kopfarbeit von dem Magen, den man belästigt, abgeleitet wird. Ebenso, wenn dieses Nachdenken mit der krafterschöpfenden Arbeit der Füße (im Promenieren)*) verbunden wird. Man kann das Lukubrieren noch hinzufügen, wenn es ungewöhnlich ist. Indessen sind die krankhaften Gefühle aus diesen unzeitig (**invita Minerva**) vorgenommenen Geistesarbeiten doch nicht von der Art, daß sie sich unmittelbar durch den bloßen Vorsatz augenblicklich, sondern allein durch Entwöhnung, vermöge eines entgegengesetzten Prinzips, nach und nach heben lassen; und von den ersteren soll hier nur geredet werden.

---

*) Studierende können es schwerlich unterlassen, auf einsamen Spaziergängen sich mit Nachdenken selbst und allein zu unterhalten. Ich habe es aber an mir gefunden, und auch von anderen, die ich darum befragte, gehört: daß das angestrengte Denken im Gehen geschwinde matt macht; dagegen, wenn man sich dem freien Spiel der Einbildungskraft überläßt, die Motion restaurierend ist. Noch mehr geschieht dies, wenn bei dieser mit Nachdenken verbundenen Bewegung zugleich Unterredung mit einem anderen gehalten wird, so daß man sich bald genötigt sieht, das Spiel seiner Gedanken sitzend fortzusetzen. — Das Spazieren im Freien hat gerade den Zweck, durch den Wechsel der Gegenstände die Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen abzuspannen.

Die Essenszeit muß sozusagen dem Magen geweiht sein. Es ist die Zeit seiner Herrschaft; wird der Kopf während der Mahlzeit angestrengt, so wird dem Magen Blut zur Verdauungsarbeit entzogen, das Essen nicht ordentlich verdaut und so der Grund zu Störungen gelegt, die unter anderm Kopfschmerzen, Verstimmung und Unlust zur Folge haben.

Der Kopf darf beim Essen nur insofern ins Spiel kommen, als nötig ist, den Magen zu unterstützen. So ist das Lachen eins der größten Verdauungsmittel, und die Gewohnheit unserer Vorfahren, dasselbe durch Leberreime und Lustigmacher bei Tische zu erregen, war auf sehr richtige medizinische Grundsätze gebaut. Man suche also frohe und muntere Gesellschaft bei Tische zu haben. Was in Freuden und Scherz genossen wird, das giebt gewiß auch gutes und leichtes Blut.

Dauernder Kopfschmerz

hat auf das Allgemeinbefinden und insbesondere auf die Willensthätigkeit den größten Einfluß. Die Kranken werden arbeitsunfähig, appetitslos, verstimmt und reizbar. Hierzu gesellen sich zuweilen Übelkeit und Erbrechen, manchmal starker Schweißausbruch. In schwereren Fällen kann es so weit kommen, daß die Patienten fast ganz unfähig zu ihrem Berufe werden.

Um eine Heilung des chronischen Kopfschmerzes herbeizuführen, muß man sich vor allem von dem Irrtum freimachen, als ob Kopfschmerzen eben Kopfschmerzen seien. Jeder Kopfschmerz hat seine besondere Ursache, und wenn der Kurplan nicht speziell an der betreffenden Wurzel ansetzt, kann wohl von einer vorübergehenden Linderung, nie aber von einer wirklichen dauernden Heilung die Rede sein.

So verlangen die Kopfschmerzen, die sich bei der syphilitischen Erkrankung einstellen, unbedingt eine gegen die Syphilis gerichtete Kur. Ist der Kopfschmerz eine Folge einer Hirngeschwulst, so wird er durch nichts zu beseitigen sein, wenn nicht die Hirngeschwulst selbst beeinflußt wird. Der Kopfschmerz, der die monatliche Blutung vieler Frauen begleitet, verschwindet erst mit deren Nachlassen. Und wo Bleichsüchtige über das genannte Übel zu klagen haben, wird erst die Behandlung der Bleichsucht selbst die gewünschte Erlösung bringen. Ganz dasselbe gilt von dem Kopfschmerz, der von einem verdorbenen Magen herrührt — (wenn die Zunge mit einem zähen oder galligen Schleim bedeckt ist und der Patient aus dem Munde riecht) —; auch hier ist selbstverständlich erst der Magenkatarrh zu kurieren.

Nun giebt es aber einen hartnäckigen Kopfschmerz, der ungemein häufig vorkommt und über dessen Ursachen und Wesen unsere Kenntnisse noch äußerst ungenügend sind. Derselbe tritt für sich ganz allein oder fast ganz allein auf. Er dauert Monate, Jahre lang, ja oft das ganze Leben hindurch; ist bisweilen fast beständig vorhanden, häufiger nur in einzelnen Anfällen für mehrere Stunden oder Tage. Nähere Veranlassungen lassen sich öfters gar nicht nachweisen, häufig sind es bestimmte Einwirkungen, wie seelische Erregungen, körperliche Anstrengungen, Diätunvorsichtigkeiten.

Der Schmerz selbst wird entweder im ganzen Kopf empfunden, bald an bestimmten Gegenden, am Hinterkopf, im Gesicht, an den Stirnteilen. Bald ist er bohrend, bald reißend, bald herrscht die Empfindung, als würde der Kopf zusammengepreßt, bald als wollte er zerspringen. In manchen Fällen klagt der Kranke bloß über ein allgemeines Belegtsein,

über Eingenommenheit, in andern über die größte Heftigkeit. Nicht selten besteht auch eine ausgesprochene Überempfindlichkeit der Kopfhaut, so daß sogar die Berührung der Haare schmerzhaft sein kann.

Das ist der gefürchtete „nervöse Kopfschmerz“, der meist auf angeborenen Verhältnissen beruht und daher so häufig ein ererbtes Leiden ist. Gewöhnlich nimmt man als seine Ursache Blutkreislaufs- und feinere Ernährungsstörungen an, doch wissen wir hierüber nichts Gewisses. Selbst der Sitz der Kopfschmerzen ist unbekannt, ob es nun die Gehirnmasse oder die Gehirnhäute sind.

Ein sicheres Heilmittel besitzt die ärztliche Kunst alten Stils gegen den nervösen Kopfschmerz nicht. Viele Patienten haben sich mit dieser Thatsache abgefunden, verlangen bloß Ruhe und warten ab, bis der Schmerz von selbst wieder aufhört. Andere haben ein Hausmittel gefunden, das ihnen noch die meisten Dienste leistet und zu dem sie immer wieder greifen, z. B. einen Umschlag auf den Kopf, kaltes oder heißes Fußbad, Senfteig im Nacken, Waschen mit Eau de Cologne, Migränestift, starken Thee, Riechsalz u. dergl. Auch manche innerliche Mittel leisten zuweilen gute Dienste.

Im ganzen jedoch ist die Heilung oder Besserung der Kopfschmerzen für die allermeisten Ärzte zugestandenermaßen eine undankbare, ja unlösbare Aufgabe, und selbst eines der hervorragendsten ärztlichen Lehrbücher bekennt, es bleibe meist für die Patienten nur der Trost übrig, daß das Leiden nicht selten nach Jahren und Jahrzehnten im höheren Alter (!) schließlich von selbst aufhört.

Nun so schlimm ist glücklicherweise die Lage der Kopfschmerz-Patienten heute nicht mehr.

Dr. Nägeli ist es vor wenigen Jahren gelungen, durch einen einfachen Handgriff, den sogenannten Kopfstützgriff, ein Mittel ausfindig zu machen, durch das augenblicklich die



Figur 1.

Blutüberfülle des Gehirns und damit der Kopfschmerz beseitigt wird. Diesen Kopfstützgriff kann der Patient von einer zweiten, ihm stets nahen Person einüben und im Falle auftretender Kopfschmerzen an sich ausüben lassen. Nägeli selbst beschreibt seinen Handgriff folgendermaßen (wobei noch

vorausgeschickt werden mag, daß der postulierte Arzt sebst- verständlich von jedem Laien ersetzt werden kann):



Figur 2.

Der Kranke sitzt vor dem Arzte auf einem Stuhle, so daß er dem Behandelnden den Rücken zukehrt; liegt der Patient im Bette, so stellt sich der Manipulierende hinter das Kopfende der Bettstatt. Als „Ope-

rationsstuhl" ist ein Lehnstuhl mit bis an die Schultern des Kranken reichender Lehne am zweckmäßigsten.



Figur 3.

Der Arzt setzt sich, wo es angeht, hinter seinen Klienten, eine Uhr mit Sekundenzeiger liegt, gut sichtbar, ihm zur Seite. Mit beiden Händen unterfaßt er den Kopf des zu Behandelnden, den Ohrmuscheln

ausweichend, umspannend. Die flach aufgelegte Hand schmiegt sich der Wange und Schläfe an, die Fingerspitzen berühren die Stirn, der Daumenballen faßt den Kieferwinkel und läßt hier die größte Kraftentfaltung einwirken, während der Daumen hinter dem Prozessus mastoideus auf dem Planum nuchale sitzt und an der individuell mehr oder weniger deutlichen Linea nuchae inf. Halt sucht.

Die quergestellten Vorderarme lehnt der Behandelnde am besten auf die Achseln des Patienten, oder, wo dies nicht geht, auf die Stuhllehne auf. Dem Kranken wird eingeschärft, seinen Kopf möglichst mobil, „als ob er ihn gar nichts mehr angehe", zu halten, der Arzt aber schiebt denselben in sanftem, stetem und kräftigem Rucke in die Höhe und fixiert ihn im Stadium der größtmöglichsten Halsdehnung eine, anderthalb bis zwei Minuten, ohne nachzugeben in seiner Kraftentwickelung. Figur 1 zeigt die Hand- und Armstellung dabei an. Ist die vom Arzt zum voraus bestimmte und immer nach der Uhr kontrollierte Zeit (bei approximativer Schätzung täuscht man sich stets in der Weise, daß man viel zu kurz manipuliert) verflossen, so läßt man den unterstützten Kopf langsam zurücksinken und zieht beide Hände gleichmäßig weg. Zu vermeiden ist selbstverständlich jeder Druck auf die Halsblutgefäße, ebenso das schmerzhafte Zusammenpressen der Ohrmuschein (achtgeben bei Ohrringen) sowie das Einbohren der Nagelglieder des Daumens in die Kopfhaut, was vom Behandelten sehr unangenehm empfunden würde. Man hat überhaupt zu trachten, die ganze Manipulation leicht und fein, ich möchte sagen mit einer gewissen Eleganz auszuführen, was allerdings erst durch vielfache Übung erreicht wird, dann hat aber auch der Kranke nicht das mindeste unangenehme Gefühl, während bei rohem Verfahren man auf Einspruch gefaßt sein muß.

Figur 2 zeigt die gegenseitige Stellung von Arzt und Behandelten beim Kopfstützgriff.

In weitaus der Mehrzahl der behandelten Fälle schwinden schon während oder bald nach Beendigung der Prozedur die lästigen Erscheinungen der Hirnkongestion. Es ist das erreicht, was sonst nur ein Aderlaß mit ähnlicher Promptheit bietet. Es giebt Kranke, welche schon während der Manipulation behaupten, sie haben die Empfindung, als fühlten sie ein Herabrieseln von Blut aus dem Kopfe, etwas Autosuggestion mag dabei wohl im Spiele sein. Eine Erleichterung im

Kopf, ein Nachlassen von Kopfdruck und Schmerz ist bei richtig gewählten Fällen fast ausnahmslos zu konstatieren. Das Kopfweh ist vielmal wie weggeblasen, die Benommenheit geschwunden, ja Delirien in Fieberzuständen weichen auf kürzere oder längere Zeit.

Auch speziell gegen den nervösen Kopfschmerz ist der Kopfstützgriff ein vorzügliches Mittel. Der schwere Kopf, der brennende Schädel, der intensive, quälende Schmerz, alles verschwindet in 90% der Fälle wie weggezaubert.

Bei den chronischen Kopfschmerzen entwickeln sich in der langen Dauer der Krankheit nicht nur empfindliche Stellen an Muskelansätzen, Nähten und Knochen, sondern es bilden sich ganz gewöhnlich auch ausgesucht überempfindliche Hautpartien aus. Sie verdanken ihr Entstehen den Innervations- und Ernährungsstörungen, welche den anhaltenden Schmerz bedingen und begleiten. Hier sind die Veränderungen bereits schon so stabil geworden, daß selbst die durch eine Manipulation erleichterten Zirkulationsverhältnisse daran nichts mehr zu ändern vermögen. In diesen Fällen hat sich ein Verfahren bewährt, welches Dr. Nägeli als (kutane) Nervendehnung oder Etirage bezeichnet.

Während das von Nußbaum vor circa 20 Jahren in die Chirurgie eingeführte Verfahren der blutigen Nervendehnung mehr und mehr verlassen wird, da in seinem Gefolge oft Zerreißung der Nervenfasern und Verwachsungen des Nervenstammes mit umliegenden Gewebeteilen und dadurch Lähmungen, resp. vermehrte Schmerzen, sich einstellten, kann ich die unblutige kutane Nervendehnung, mittelst Finger und Händen ausgeübt, als schmerzstillendes Mittel nicht genug empfehlen.

Am Kopf findet sie besonders bei erkrankter Stirnhaut

vielfache Anwendung. Ich führe sie folgendermaßen aus: Die Fingerspitzen der vier Finger werden in eine gerade Linie und einander in Opposition gestellt. Die Haut wird in sanftem Zuge angezogen und während 10—40 Sekunden gestreckt erhalten oder in raschem Rucke schnellend gedehnt. Mit den beiden Daumen, welche man der Länge nach auf die Haut legt und in Opposition zu einander bringt, kann die Manipulation ebenfalls sehr gut ausgeführt werden. Zuweilen ist es recht zweckmäßig, eine Hautfalte zu bilden und an dieser die Dehnung zu vollführen, wie Figur 3 es darstellt. Dabei ist ein Quetschen der Haut sorgfältig zu vermeiden.

Je nach Lokalität und Heftigkeit des Schmerzes muß das Verfahren sanft oder energisch sein, kurze oder längere Zeit seine Anwendung finden.

Beim Stirnkopfschmerz wird es stets als sehr wohlthuend empfunden und kann da füglicherweise gleich mit dem Kopfstützgriff kombiniert werden, Figur 4 zeigt dies klar ohne weitere Auseinandersetzungen.

Als einen vortrefflichen Beweis für die Wirkung der Nägelischen Handgriffe führen wir folgenden Fall an:

S. E., Lehrer, 28 Jahre alt. Jan. 1891. — Infolge Überanstrengung in seinem Berufe stechende Schmerzen in der Stirn-, Schläfen- und Scheitelgegend, Schwindel, Flimmern vor den Augen, Ohrensausen usw., so daß bereits an ein Aufgeben der Stellung gedacht werden mußte. Vor Eintreten in meine Behandlung wurden angewendet Medikamente, Diät- und Luftkuren, Ableitungen und Einreibungen.

Status. Hochblonder, vollblütiger, gut genährter junger Mann. Gerötete Augenlider, Pupillen weit, gleich. Keine Nasenveränderungen, Magen keine Störungen.

Behandlung besteht in Kopfstützgriff, worauf jedesmal sofortige Erleichterung eintritt, dann nur Etirage der hyperästhetischen Stirn- und Kopfhaut — keine Massage.

Dem Krankenbericht, vom Patienten selbst geführt, entnehme ich:

6./I. 6—1/2 10 Uhr abends, außer anhaltender Abmattung im Kopfe keinerlei Kopfschmerz.



Figur 4.

7./I. Vor der ersten Behandlung starke Eingenommenheit des Kopfes; Kopfschmerz abwechselnd in Stirn- und Schläfengegend. Nach der ersten Behandlung außer einigen kurzen Unterbrechungen vollständig frei von Schmerzen. Nach zweiter Behandlung (2 Uhr) frei bis 1/2 6 Uhr, dann leichte Schmerzen abwechselnd in Stirn- und Schläfengegend. —

Nach dritter Behandlung eine Stunde ganz frei; nachher Eingenommenheit des Kopfes ohne Schmerz.

8./I. Vor erster Behandlung: Leichte Eingenommenheit und ziemlich heftiger Schmerz in der Stirngegend. Nach Behandlung ($^1/_2$8 Uhr) bis 9 Uhr ganz frei, dann stechender Stirnkopfschmerz, nach zweiter Behandlung ($^1/_2$2 Uhr) frei bis 4 Uhr, nach dritter Behandlung (6 Uhr) frei bis 8 Uhr.

9./I. Nach erster Behandlung frei von Druck und Schmerz; eine Stunde nach zweiter Behandlung leichter Stirnschmerz, nach dritter Behandlung (6 Uhr) frei von Druck und Schmerz.

So ging es weiter, Schmerz abnehmend, meist nach der dritten Behandlung ganz freier Kopf. So lautet der Rapport beispielsweise am 15./I.: Beim Aufstehen leichtes Stechen in der Stirngegend, nach erster Behandlung frei bis 11 Uhr, dann leichter Schmerz in Stirngegend bis 12 Uhr, dann wieder frei, nach zweiter Behandlung vollständig schmerzlos, nur abends noch leichter Stirndruck ohne Schmerz.

Am 18./I. werden anfängliche leichte Schmerzen durch eigene Behandlung (Kopfstützgriff) beseitigt und der Tag verläuft ganz gut. Nach 14 Tagen tritt Patient seine Stelle wieder an und meldet nach vier Monaten, daß sich sein Zustand so gebessert habe, daß er am Schulehalten nie mehr gehindert worden sei.

Wo auch die Handgriffe des Dr. Nägeli sich gegen die Kopfschmerzen als ohnmächtig erweisen, raten wir aufs dringendste wiederum zur hypnotischen Behandlung. Wäre der Hypnotismus den allermeisten Ärzten nicht nur dem Namen nach bekannt (auf der Universität und während des Studiums wird er kaum mit einem Wort erwähnt) und herrschte nicht gegen seine praktische Anwendung eine durch nichts gerechtfertigte Abneigung — was der Bauer nicht kennt, das ißt er nicht —, wahrlich es stünde besser um zahllose Patienten und der nervöse Kopfschmerz würde nicht mehr zu den alltäglichen Leiden so vieler Menschen gehören.

Die hypnotische (heilmagnetische, mesmeristische, suggestive) Heilbehandlung wendet sich direkt an die Nerven und be-

einflußt diese unmittelbar, und da dürfte es wohl jedem einleuchten, daß diese nervöse Beeinflussung bei einem nervösen Leiden wesentlich bessere Resultate zeitigen muß, als alle andern Behandlungsarten.

Leo G., 18 Jahre alt. Infolge von Typhus und Gelenkrheumatismus Schwäche in den Beinen, Schmerz in Stirn und Hinterkopf, Gefühl von Schwere und Benommenheit. Seit drei Jahren nervöse Störungen in den Augen, welche jede längere Arbeit unmöglich machen. Ungemeine Reizbarkeit, Zittern, Erröten und Schwitzen, wenn er vom Lehrer gefragt wird. Das rechte Knie knickt beim Gehen leicht ein. Bei längerem Gehen und Kälte Schmerz im Knie und rechter Schulter.

Kopfschmerz in zwei Sitzungen (Somnambulismus) beseitigt. Nach weiteren fünf Hypnosen geht die geistige und körperliche Arbeit ohne Störung von statten. Schmerz ist nicht wiedergekehrt. Dr. Bernheim.

Die Kartonnagearbeiterin Babette Kopp, 29 Jahre alt, erkrankte Ende September an rheumatischem Kopfschmerz. Als ich sie am 3. Oktober besuchte, teilte sie mir mit, daß sie schon seit drei Nächten wegen reißender Schmerzen im ganzen Kopfe nicht mehr geschlafen habe, des Tages über nur im Dunkeln mit dicht verhüllten Fenstern zubringen könne, gänzlich appetitlos sei, mit ab und zu auftretendem Brechreize. Sie war sofort zur Vornahme der Hypnose geneigt, war rasch in mäßig tiefen Schlaf verfallen, und war die Suggestion von vollkommenem Erfolge begleitet, indem sie nach dem Erwachen erklärte, gänzlich schmerzfrei zu sein. Sie hatte, wie ich tags darauf erfuhr, eine recht gute Nacht und klagte nur noch über etwas „Wüstsein" im Kopfe. Eine nochmalige Wiederholung der Suggestion, die eigentlich überflüssig gewesen wäre, ließ mich am 5. Oktober die vollständige Genesung des Mädchens konstatieren, die, wie ich mich 14 Tage später überzeugt habe, auch konstant blieb. Dr. Baierlacher.

III.

Die Heilung der willensschädigenden Krankheiten.

1. Die Nervosität, die Nervenschwäche, reizbare Schwäche (Neurasthenie).

Die Nervosität ist unbestritten die Hauptursache der heute so allgemein verbreiteten Energielosigkeit. Ist doch die Neurasthenie das verbreitetste Übel unserer Zeit und gerade sie nagt der Willens- und Thatkraft an der Wurzel wie kein zweites Leiden.

Mangelnde Beherrschung des Geistes, krankhafte Reizbarkeit und Verstimmung, krankhafte Furcht- und Angstzustände, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung — das sind die Erscheinungen, die mehr oder weniger sich bei jedem Nervenschwachen finden.

Der Nervenschwache ist unfähig, seinen Geist auf irgend eine Aufgabe, z. B. beim Schreiben oder Denken, zu konzentrieren. Der Geist wandert nach allen Richtungen und verliert sich trotz aller Willensanstrengung in Träumereien. Nicht selten führt jeder Versuch der Sammlung des Geistes, ja selbst geringer Aufmerksamkeit zu peinvoller Ermüdung und mannigfachen Schmerzen. Derartige Kranke können einige Zeilen lesen, wiederholt lesen, ohne etwas von ihrem Inhalt zu

fassen, ja ohne auch nur im allgemeinen angeben zu können, was sie gelesen; sie mögen dann das Buch weglegen und etwas anderes vornehmen, aber sie müssen auch diesen Versuch bald aufgeben; es ist oft ein traumartiger Zustand, in dem sie vollständig vergessen, was sie eben zu thun beabsichtigten.

Die krankhafte Reizbarkeit und Verstimmung tritt besonders nach Ermüdung auf und bekundet sich dadurch, daß die geringfügigsten Dinge eine Heftigkeit und Zornmütigkeit hervorrufen, die bei Ruhe und Wohlbefinden sich niemals gezeigt hatten. Die täglichen Sorgen des häuslichen Lebens, Enttäuschungen, Geräusche, lautes Verhalten der Kinder werden zur ununterbrochenen Quelle des Ärgers.

Vor allem aber macht die Nervenschwäche den Patienten mut- und hoffnungslos. Während die Umgebung über seine Klagen und Befürchtungen spottet, überläßt er sich voller Verzweiflung. Ihn verläßt nie ein instinktives Bewußtsein der Unzulänglichkeit seiner Kraft für die Lösung der vorliegenden Aufgabe. Er ist hoffnungslos, weil die Kraft der Nerven so geschwächt und verringert ist, daß es als eine zu große Bürde erscheint, bloß das Leben zu ertragen.

Dazu kommt — als Ausdruck der Schwäche, Kraftlosigkeit und Unzulänglichkeit — eine stete Furcht und übermäßige Ängstlichkeit. Namentlich ist es eine allgemeine unbestimmte Angst, die sich mit der Zeit in der bestimmten ängstlichen Frage konzentriert, was wohl das Leben noch bringen werde. Oder die auf Unkenntnis der Sache beruhende Besorgnis, daß man noch schwerkrank, speziell geisteskrank werden möchte, oder daß man sich wenigstens nie mehr zur alten Frische und Leistungsfähigkeit und zum alten Frohsinn werde erheben können.

(Auf die speziellen Furcht- und Angstanfälle — Platzfurcht, Menschenfurcht usw. — komme ich später zu sprechen.)

So schleppt sich der Nervenkranke müde und abgeschlagen hin. Und diese Müdigkeit und Abgespanntheit will nicht mehr weichen; auf ihr baut sich eine düstere, gallige, grüblerische, zweifelssüchtige Stimmung auf, der das Leben eine Last ist, nicht des geringsten Einsatzes wert, und die nur den einen Wunsch kennt, den der Ruhe; das unaufhörliche Ruhebedürfnis ist geradezu charakteristisch für die Nervenschwäche.

Und wie wirkt dieser Stimmungsuntergrund auf Geist und Willen zurück! Der Neurastheniker vollbringt manche geistige Arbeiten nur schwer und mühsam, die ihm vordem leicht von statten gingen. Er weiß, daß er arbeitet und klagt darüber, daß er arbeiten muß, wo er sich vordem des Arbeitens nicht oder als einer Lust und Freude bewußt war. Und wo er noch mit Freude arbeiten mag, da muß er rascher als sonst wieder nachlassen.

So groß aber oft auch die innere Mühseligkeit beim geistigen Arbeiten sein mag, sagt Dr. Koch sehr richtig, so ist es für einen solchen Belasteten doch oft noch schwerer, den Entschluß zur Arbeit zu finden. Er tritt nur ungern an etwas heran. Und nicht nur an geistige Arbeit und an andere Leistungen, sondern auch an den Genuß kann er sich oft nur schwer heranmachen, wo nicht etwa Unruhe und Gereiztheit dazu führen, daß er nach allerlei Genüssen, auch geistigen Genüssen, verlangt und sie aufsucht, bei denen er doch bald wieder erlahmt, gerade so, wie er auch beim Studium und anderem vor der Zeit nachlassen muß. — Die Erschwernis beim Fassen von Entschlüssen geht in manchen Fällen sehr weit. Dies wird am deutlichsten, wenn sie sich

schließlich auf Dinge erstreckt, bei denen es sonst einer besonderen Entschließung überhaupt nicht bedurft hatte, der Betreffende sich jedenfalls eines Entschlusses nicht bewußt geworden war, eine Rechenschaft über seinen Entschluß sich gar nicht abgelegt hatte. Zumal bei Übergängen der idiopathischen zur konstitutionell beeinflußten Belastung, beziehungsweise bei Individuen, welche zum Erwerb einer psychopathischen Minderwertigkeit angeboren prädisponiert waren, kann schon die Lösung der an sich ganz gleichgültigen Fragen einen ernstlichen Gegenstand der Überlegung bilden und eines förmlichen Entschlusses bedürfen, ob man, um an einen bestimmten Ort zu gelangen, diese Straße einschlagen solle oder jene, ob man dabei den einen Rock anlegen solle oder den anderen ꝛc. (Und wenn man dann endlich einen Entschluß gefaßt hat, so ist es einem, soweit man sich überhaupt behaglich fühlt, nur unter den Umständen behaglich, welche der endlich getroffenen Entscheidung entsprechen, nicht aber auch dann, wenn man durch zufällige Dinge schließlich noch wieder umgestimmt wurde.) — Bei gewissenhaften Naturen wird die Erschwernis beim Fassen von Entschlüssen, gegebenenfalls der Mangel an Lust zur Arbeit, und wird die Erschwernis und Erschöpfbarkeit beim Arbeiten dadurch oft besonders quälend, daß sie die Ursache dieser Dinge bloß in einer verwerflichen persönlichen Trägheit suchen. Das führt dann oftmals zu unnatürlichen Anstrengungen, welche das Leiden nur vermehren. — Auf dem Gebiete des Gefühlslebens äußert sich die Erschwernis und Erschöpfbarkeit zumeist darin, daß die Dinge bei dem Leidenden nicht mehr die rechte Freude, auch nicht mehr das volle, natürliche Leid bewirken, beziehungsweise daß die Gefühle der Lust und der Unlust wenigstens

vor der Zeit nachlassen. Gegenstände, welche den Nervösen früher lebhaft interessierten, regen ihn nicht mehr oder nicht mehr genügend auf; sie sind ihm gleichgültig geworden, er steht ihnen wenigstens stumpfer gegenüber, bisweilen auch wohl widerwillig, und die Hoffnung hat nicht mehr das alte Grün.

Über die Ursachen dieser heute so ungemein verbreiteten nervösen Willensschwäche uns hier ausführlich auszusprechen, hat keinen Zweck. Sie liegen in dauernder geistiger Überanstrengung, gesteigerten Anforderungen im beruflichen Leben, im Hasten und Jagen des Erwerbes, in der sinnlosen Art der modernen „Erholungen“, der heutigen Sucht nach Aufregung, in den gesteigerten und verkehrten Lebensansprüchen, unglücklichen Familienverhältnissen, verzehrenden Leidenschaften, im Übermaß des Phantasiekultus, verkehrter Lektüre &c. &c.

Um so wichtiger ist die

Behandlung und Heilung der nervösen Willensschwäche.

In allen schwereren Fällen, wo die Nerven völlig erschöpft sind und eine gänzliche Berufsunfähigkeit droht, oder wo ein anstrengender, verantwortungsreicher Beruf, übergroße Familien- und Gesellschaftsverpflichtungen nicht zu beseitigende Hindernisse darstellen, muß unbedingt der Patient einmal ausspannen, einen Urlaub nehmen oder die Ferien zu seiner Heilung benützen. Die Dauer dieser Erholungszeit soll, wenn irgend möglich, 6—8 Wochen betragen. Ist die Ruhezeit zu kurz bemessen, so erfolgt — da die meisten Nervösen glauben, mit der Wiederkehr des Kraft- und Wohlgefühls auch die volle Leistungsfähigkeit wieder

erlangt zu haben — mit der Rückkehr in die alten Verhältnisse gewöhnlich ein Rückschlag, der sie in den Grundvesten zu erschüttern droht.

Dieser Forderung einer 6—8 wöchentlichen Erholungszeit stehen leider recht viele Schwierigkeiten entgegen, neben den äußeren — Unmöglichkeit einer Berufsunterbrechung, eines Abkommens, schlechte finanzielle Verhältnisse u. a. — sogar auch innere.

Häufig wären, wie Dr. Römer so vortrefflich sagt, alle Vorbedingungen zur glücklichen und raschen Wiederherstellung der Gesundheit leicht erfüllbar; aber die Kranken selbst setzen jedem Versuch, ihre nervenschädigende Lebensweise ändern zu helfen, einen offenen oder stillen Widerstand entgegen, weil sie in ihrem aufregenden Beruf oder in ihrer Genußsucht nicht gestört sein wollen. Nicht wenige leben lieber nach dem Grundsatz: „Ich thue, was ich mag, und leide, was ich muß." Recht viele Menschen fürchten sich förmlich davor, aus der Hetzjagd des Lebens und der unaufhörlichen Aufregungssucht herausgerissen zu werden und schaudern schon beim Gedanken daran zurück. Um aber sich und andern den wahren Grund nicht eingestehen zu müssen, suchen sie unwillkürlich allerlei Ausflüchte hervor, z. B. die, daß der Kampf ums Dasein heutzutage solche Opfer von jedem verlange, der nicht „an die Wand gedrückt" werden wolle. Dabei bedenken sie aber nicht, daß das Leiden selbst oft die gefürchtete Wirkung des An-die-Wand-Gedrücktwerdens im Gefolge hat; sie bedenken nicht, daß eine Politik, welche die ganze Zukunft im Auge behält, viel verheißungsvoller ist, als eine, die nicht über den Tag hinausreicht; und das bedenken sie vollends nicht, daß das wahre

Glück und der innere Friede des Menschen durch die zunehmende Nervenschädigung immer mehr gefährdet werden.

Diese Kurzsichtigkeit vieler Nervösen nimmt in der Regel mit der Verschlimmerung ihres Zustandes zu, und manche lehnen geradezu um so sicherer jede Rücksicht auf ihre Person ab, je dringender sie einer solchen bedürfen. Man glaube aber nicht, daß dieses unverständliche ablehnende und eigensinnige Verhalten nur bei Leuten vorkomme, denen die Selbstzucht mangelt; vielmehr kommt es ebenso bei vortrefflichen und wahrhaft frommen Menschen vor; nur wird es dann anders begründet. Sie erklären jede „Schonung" ihrer eigenen Person für unerlaubt, oder behaupten sie, „man dürfe dem Fleisch nicht nachgeben" und müsse „dem Geist um jeden Preis zum Siege verhelfen"; andere sagen, „sie müssen ausharren auf ihrem Posten", und wohlmeinende Freunde bestärken sie noch in dieser Auffassung, gerade als ob man einen kranken Soldaten noch Posten stehen lassen dürfe. Leider hat aber eine solche, scheinbar höhere Lebensauffassung meist nur die Folge, daß der Kranke immer tiefer in sein Leiden verstrickt wird, bis er selbst keinen Ausweg mehr findet und auch seine Berater nicht mehr zu helfen wissen.

Oft günstig sind die Heilungsaussichten der Nervösen, die sich auf 6 bis 8 Wochen in eine der zahlreichen Nervenanstalten begeben können. Der Tagespreis schwankt etwa von 6 bis 10 Mark und mag durchschnittlich 8 Mark betragen, wobei die Nebenbedürfnisse nicht mit gerechnet werden. Dafür erhält der Patient Wohnung, Kost, ärztliche Behandlung, Bäder und was sonst zum Kurplane gehört.

Trotz dieses verhältnismäßig nicht hohen Preises bleibt doch für die Mehrzahl der Kranken die Anstaltsbehandlung

unerreichbar, und selbst von denen, die die Kosten erschwingen können, muß ein großer Teil mit Rücksicht auf die Kosten die Kur abkürzen. Es wird von vornherein vom Kranken ein Termin festgesetzt, bis zu welchem er in der Anstalt verbleibt, anstatt die Heilung abzuwarten. Und wie schädlich wirkt selbst während dieser paar Wochen die ängstliche Frage, ob denn die Heilung erreicht werde!

Wer eine Anstaltsbehandlung sich nicht leisten kann, hat schon einen großen Vorteil von einer „Luftveränderung". Solche Patienten gehen am besten in eine an Wald und vornehmlich an Nadelhölzern reiche Gegend oder an den Seestrand. Personen mit lebhaftem Stoffwechsel sollen ein südliches oder ein Höhenklima wählen; Phlegmatischen ist mehr ein Aufenthalt in nördlich gelegenen Seebädern oder den höher gelegenen Alpenkurorten anzuempfehlen. Doch haben Höhelagen über 3000 Fuß oft eine nachteilige Wirkung auf das Nervensystem; es tritt leicht Ermüdung oder Neigung zu Kopfschmerz ein.

Das Baden in den nördlichen Seebädern, auch wenn der Aufenthalt nicht schadet, ist schwächlichen Personen zu widerraten, ebenso Fluß-, Wellen- und Sturzbäder. Auch in die Kaltwasserheilanstalten gehören nervöse Personen nicht; in der Regel kommen sie aus diesen Anstalten schlechter heraus, als sie hineingeschickt wurden. Sehr zu empfehlen sind die warmen Bäder von 31—33° Celsius. Auch warme Sool- und Moorbäder in Orten wie Kösen, Sulza, Salzungen, Wiesbaden, Nauheim, Baden-Baden sind oft von guter Wirkung. Mit vollem Recht sind auch gegen allerhand nervöse Leiden die sogenannten Wildbäche wie Teplitz, Gastein, Ragatz, Johannisbad, Badenweiler, sowie die Quellen von Aachen, Burtscheid, Warmbrunn, Landeck, Budapest berühmt.

Dagegen muß Nervenschwachen ganz und gar von den jetzt so in die Mode gekommenen großen Rundreisen abgeraten werden.

Eine Reise verschafft nur gesunden Personen Belustigung und Zerstreuung. Aber bei Leuten, deren Nervensystem stark erschüttert ist, oder die durch chronische Krankheit stark niedergebeugt sind, wirkt sie eher ungünstig. Land- und Seereisen, wenn sie gewöhnlich auch mit allem Komfort ausgestattet werden, den man für Geld sich verschaffen kann, sind doch immer von vielen Strapazen begleitet. Sie erfordern ein bestimmtes Quantum von Reservenervenkraft, um diese Überanstrengung zu ertragen, ein Quantum, welches bei den Neurasthenikern fehlt oder nur gering ist. Für die einen bringt die Behandlung durch Reisen bei dieser Krankheit sehr zweifelhafte Resultate, für die meisten negative, manchmal ist es geradezu schädlich.

Es geschieht nicht selten, daß die Neurastheniker für lange Zeit ihre Familie, ihre Angelegenheiten und ihre Berufsarbeit verlassen, um weite Reisen zu machen, wobei sie fast ihre ganze Kraft aufbrauchen, während sie geheilt von dieser sonderbaren Krankheit zurückzukehren hoffen, welche ihnen das Leben unerträglich macht. Sie schicken sich zu diesem Unternehmen voll Mut und Vertrauen und nicht ohne schweres Opfer an. Aber bei dieser schwindelnden Rundreise sind sie einsam und verlassen und belustigen und zerstreuen sich nicht. Die Natur bietet ihnen nichts Interessantes, erweckt in ihnen keine Anregung. Immer mehr richten sie den Blick auf sich selbst und bestärken sich in den Beschwerden ihres Leidens. Wieder andere, die an einer krankhaften inneren Unruhe leiden, suchen mit Vorliebe die

Aufregungen einer schwierigen Bergbesteigung, einer Wettfahrt und dergleichen auf. Ihr Befinden wird in der Regel nur verschlimmert. Ihnen muß man vor allem immer wieder vorhalten, daß Stilliegen und einsam sich sonnen auch eine tapfere Kunst ist.

Die unaufhörliche Erschöpfung der Nervenkraft durch diese beständige Thätigkeit des Geistes und Körpers giebt ihren schon bestehenden nervösen Symptomen einen bösartigeren Charakter und bringt andere, nicht weniger lästige hervor, bis schließlich die Kranken, mißtrauisch, ermüdet, niedergeschlagen, in einem schlechteren Zustande nach Hause zurückkehren als vorher.

Daraus muß man folgern, daß die Reisen in schweren Fällen von chronischer Neurasthenie unangebracht sind, und daß sie sich nur in Fällen von mittlerer Schwere nützlich erweisen können, wenn sie mit allen Bequemlichkeiten des Lebens ausgestattet sind, und wenn der Kranke von einer befreundeten und gebildeten Person begleitet wird, welche ihn in günstiger Weise zu zerstreuen versteht, indem sie bei diesen Wanderungen das Interesse für alles, was ihn umgiebt, erweckt.

Glücklicherweise sind die Fälle zahlreich, wo eine bestehende Nervosität durch einen Landaufenthalt bereits schwindet. Die ausgiebigere Benützung der frischen Luft, die Veränderung der Kost, die Ruhe des Landlebens, die geistige Anregung durch die neuen Verhältnisse, durch den Umgang mit der Natur oder wenigstens Personen, namentlich auch der Umstand, daß mit dem Weggehen von Hause zahlreiche Schädlichkeiten von selbst wegfallen, die weder der Nervöse noch seine Angehörigen hinreichend fernhalten könnten, das alles wirkt äußerst wohlthätig.

Zum Beweis hierfür führe ich zwei interessante Fälle von geheilter Nervosität an, die der berühmte Irrenarzt Dr. Koch erzählt.

A. L., Beamter in anstrengender Stellung, der die Vierzig überschritten hat. Gehäufte und das gewohnte Maß noch übersteigende geistige Anstrengungen. Infolge davon entwickelt sich ziemlich rasch ein Angegriffensein und eine Ermüdung des Nervensystems. Die ersten Erscheinungen, wodurch sich dies kundgiebt, bestehen darin, daß der Schlaf weniger tief ist und nicht mehr recht erquickt und die Berufsfreudigkeit abnimmt und die Arbeitslust sich vermindert. Selbst für Liebhabereien, die vordem mit Eifer getrieben wurden, erlahmt das Interesse. Die Sache steigert sich im Verlaufe einiger Wochen. Der Schlaf wird unruhig und es machen sich quälende Träume geltend. Wenn der Schlaf besonders schlecht war, so ist der Patient des anderen Tages oft ziemlich empfindlich gegen Geräusche, auch tritt dann wohl eine gewisse Sehschwäche und einiger Druck im Kopf auf, bisweilen auch fibrilläres Muskelzucken und ein Geneigtsein zum Zittern. Hier und da stellen sich leichte Gefühle von Bangigkeit, auch Herzpalpitationen ein. Was er thut in Haus und Amt, das wird immer gut und zuverlässig besorgt, es wird meist auch rechtzeitig in Angriff genommen; aber es kostet einen Entschluß, die Arbeit zu beginnen, sie wird unter Seufzen vollbracht, sie ermüdet ungewohnt frühe und wird auch weniger rasch vollendet als früher. Es tritt eine besondere Scheu auf vor allem, was aus dem alltäglichen Schema herausschlägt. Manches im Hause, das er sonst nicht gern andern überließ, läßt er nun lieber durch andere Familienglieder erledigen. Bei manchen Dingen ist es ihm am liebsten, wenn er gar nichts davon erfährt. Auch eine Reizbarkeit stellt sich ein, die sich übrigens in mäßigen Grenzen hält. Manche Dinge, die ihn sonst nur belustigt haben, machen ihn jetzt ärgerlich. Manchmal verstimmt ihn schon das fröhliche Treiben seiner Kinder. — Eine in Gemächlichkeit und Ruhe vollführte Schweizerreise bringt rasch die alte Freudigkeit und Spannkraft zurück. Der Schlaf wird dabei schon in den ersten Tagen wieder normal.

G. E., Gelehrter, 52 Jahre alt. Hat durch lang dauernde und starke geistige Überanstrengungen, Mangel an leiblicher und geistiger Er-

holung und unter dem dazutretenden Einfluß von Widerwärtigkeiten und Sorgen eine psychopathische Belastung erworben, deren Eintreten übrigens durch das Vorhandensein einer (prädisponierenden) hereditären Schädigung begünstigt gewesen sein mag. Anfänglich trat nur die Ermüdung und Erschöpfbarkeit der leichteren idiopathischen Belastung in die Erscheinung. Er wurde mehr und mehr unfähig zu anhaltenderem und angestrengterem Denken, wurde empfindlich, reizbar und scheinbar launenhaft. Der Verkehr mit Fremden verursachte ihm Unbehagen. Er erblickte Schwierigkeiten, wo keine waren, und zeigte Niedergeschlagenheit, die in den Widerwärtigkeiten, welche ihm begegneten, nicht genügend begründet war. Es stellte sich eine gewisse Ruhelosigkeit bei ihm ein, auch trat bisweilen ein unbestimmtes Bangen vor der Zukunft auf und die Befürchtung, daß er später am Ende doch noch eine Hirnerweichung bekommen werde. Wirklich hypochondrische Anwandlungen und echt melancholische Erscheinungen waren nie vorhanden. Sein Zustand wurde von dem Leidenden selbst immer so richtig beurteilt, als dies für einen Laien möglich war, und der ärztlichen Belehrung hat er unbedingten Glauben geschenkt. Auf sie hin wich auch die Furcht vor der Hirnerweichung, obgleich sich damals das Leiden schon gesteigert hatte. Da er sich nicht rechtzeitig entsprechend schonte, vielmehr die Vollendung der Arbeiten, die er gerade vor hatte, um jeden Preis durchsetzen wollte, so steigerte sich die Sache und ging die leichtere Belastung in eine schwere über. Zuerst traten bei gesteigerten geistigen Anstrengungen vorübergehende leichte Umnebelungen der Gedanken ein, so daß schließlich das Arbeiten auf Stunden und Tage ausgesetzt oder doch sehr beschränkt werden mußte. Dann versagte da und dort das Gedächtnis. Es fielen dem Kranken Gegenstände aus seinem Wissensschatze, Personennamen usw. nicht ein; aber er hatte dabei das Gefühl, daß die gesuchten Dinge nicht völlig entfallen seien und nicht auf die Dauer fehlen, sondern daß er sie nur eben jetzt nicht finden könne. Namentlich aber vergaß er Aufgaben, welche das gewöhnliche Leben mit sich brachte. Er dachte nicht mehr an einen Auftrag, den er zu einer bestimmten Zeit zu erteilen hatte, usw. Was er las, das faßte er merkbar langsamer und schwerer, auch zum Teil mit weniger Schärfe des Urteils auf als früher. Doch vermochte er dabei immer noch zu arbeiten. Mit den psychischen Anomalien vergesellschafteten sich allerlei körperliche Regelwidrigkeiten,

deren Zahl und Stärke sich mit dem Fortschreiten des Leidens vermehrte. Am unangenehmsten für andere machte sich mit der Zeit unter seinen psychischen Anomalien eine Steigerung der Empfindlichkeit und Reizbarkeit bemerklich, die etwa im zweiten bis dritten Monat des Leidens einen ziemlich hohen Grad erreicht hatten. Da konnte schon eine vermeintliche kleine Zurücksetzung von seiten seiner Angehörigen — und derartiges leichter als ein ernstliches Erlebnis — plötzlich die heftigsten Zornausbrüche auslösen, in welchen Dinge vorkamen (Zertrümmern von Gegenständen u. dergl.), die sonst seiner Natur fernlagen. Ungefähr zu der Zeit, da sich die Reizbarkeit gesteigert hatte, stellte sich vermehrtes Schlafbedürfnis ein. Der Schlaf war aber wenig und immer weniger erquickend. Es kamen lebhafte und anstrengende Träume. So mußte er z. B. nicht selten im Traume den ganzen Verlauf abenteuerlicher, hastender Vorgänge, während sich dieselben abspielten, mit erzählungsmäßig schildernden Worten begleiten. Einmal träumte ihm sogar, er lese die Schilderungen der geträumten Vorgänge, so wie sie sich währenddem vollzogen, gedruckt ab; aber dies geschah nicht glatt weg, sondern er mußte dabei ziemlich genau und rasch Korrektur lesen. Oft waren die Träume auch von besonders ängstlicher Art. Der Schlaf wurde zunehmend unruhiger, wurde auch vielfach noch durch Schweißausbrüche gestört. Schließlich fehlte er oft stundenlang gänzlich, dies namentlich dann, wenn am Tage zuvor irgend eine besondere kleine Unannehmlichkeit vorausgegangen war, oder wenn für den nächsten Tag ein besonderes Ereignis bevorstand. Die Bedeutung besonderer Ereignisse gewannen aber nun für ihn oft schon Dinge, die er sonst gar nicht erst besonders beachtet und bedacht, jedenfalls ohne alle Anstrengung überwunden hatte. Nachdem sie sich dann des andern Tages abgewickelt hatten, war er oft selbst erstaunt, daß er einen Berg gesehen hatte, wo kaum ein Hügel vorhanden gewesen war. Aber das nächste Mal empfand er wieder dasselbe Bangen und kam doch wieder um seinen Schlaf. Als der Zustand schlimmer geworden war, stellten sich zeitweise lästige Blutwallungen zum Kopfe ein (dabei Röte des Gesichts, Ohrensausen, Empfindlichkeit gegen Geräusche), ferner Schwindelanfälle (die zum Teil, aber keineswegs immer, den Wallungen parallel gingen), fibrilläre Muskelzuckungen, Schreibkrampf ataktisch-paretischer Art, Herzklopfen, auch wohl vermehrte Harnsäureausscheidung usw.

Der Appetit und die Verdauung blieben immer merkwürdig gut. Hatte er mäßige Blutwallungen zum Kopf, so war die Reizbarkeit stärker als zu andern Zeiten; waren die Kongestionen jedoch sehr stark und waren sie von Schwindel begleitet, so war die Reizbarkeit durchschnittlich sehr viel schwächer. Eine Zeitlang war eine Erscheinung zu konstatieren, die ich auch sonst schon beobachtet habe. Es kündigte sich nämlich häufig eine erst im Laufe des folgenden Tages merkbar hervortretende Steigerung der Reizbarkeit (und beziehungsweise auch eine Kongestionierung) schon in der Nacht zuvor leise an. Dann träumte ihm, daß er mit Angehörigen oder sonst mit jemand in Zank und Streit geraten sei. Der Schlaf war in solchen Fällen meist besser. Beim Erwachen fühlte er sich im Kopfe und in der Stimmung freier. Aber der Zwist kam regelmäßig, so sehr er auch sein Entstehen zu verhüten, d. h. jeden Ausbruch von Gereiztheit bei sich hintanzuhalten bemüht war. — Längerer Landaufenthalt, wobei er die gewohnte geistige Arbeit aussetzte und sich auch sonst nur sehr mäßig geistig beschäftigte, hat bald Besserung und schließlich, nachdem sich inzwischen auch die oben gedachten Verdrießlichkeiten gemindert hatten, völlige Erholung gebracht.

Anmerkung. Wenn ich oben jedem Nervösen, der dazu in der Lage ist, eine 6—8 wöchentliche Kur in einer Nervenheilanstalt empfehle, so bin ich mir wohl bewußt, daß dieselben heute noch keineswegs allen Anforderungen entsprechen. Die Nervenheilanstalten wassern und massieren viel zu viel und begehen vor allem den großen Fehler, auf die seelische und gemütliche Seite des Patienten überhaupt nicht einzugehen. Es fehlt sehr an psychologisch richtig blickenden Ärzten, an Ärzten mit wirklicher Menschenkenntnis. Es ist eine dringende Aufgabe der nächsten Zukunft, Heilanstalten zu schaffen, in denen die Patienten vor allem geistig und seelisch gesunden, frischen Lebensmut schöpfen und vor allem ihre Arbeit und ihre Lebensthätigkeit regeln lernen.

Dritter Brief.

Weitaus die meisten Nervenschwachen sind von ihrer Berufsarbeit nicht abkömmlich. Solange die Nervosität keinen höheren Grad angenommen hat, insbesondere die Berufsarbeit noch leidlich erledigt werden kann, läßt sich auch zu Hause noch viel erreichen. Nur dauert dann freilich der Krankheitszustand etwas länger an und seine Heilung ist für alle Beteiligten mit weit mehr Unannehmlichkeiten verknüpft.

Unglücklicherweise wissen zahllose willensschwache Personen nicht einmal, daß sie neurasthenisch sind. Wie jede Krankheit, kann nämlich auch die Nervosität vom Patienten und dessen Umgebung unerkannt bleiben: die Energie und Mutlosigkeit wird dann einfach als Charakterfehler angesehen, und es kommt überhaupt niemand der Gedanke, daß die Willensschwäche krankhaft und damit heilbar sei.

Um meinen Lesern ein eigenes Urteil darüber zu ermöglichen, ob sie bereits die ersten Erscheinungen der Nervenschwäche darbieten, lasse ich hier eine Zusammenstellung aller neurasthenischen Symptome folgen, und zwar in der Form, wie sie Dr. Koch so vortrefflich zusammengefaßt hat.

Außer den bereits geschilderten geistigen Eigentümlichkeiten finden sich folgende körperliche Störungen:

Abmagerung, Blutarmut und Verwandtes, Störungen bei der Verdauung (ein Geneigtsein zu gewissen Katarrhen), Regelwidrigkeiten hinsichtlich des Schlafes und des Traumlebens, Schwindel, Ohnmachtsanwandlungen, Schreckhaftigkeit, Empfindlichkeit gegen Geräusche, Versagen von Worten und verwandte Erscheinungen. Ferner haben wir hier zu gedenken des Verhaltens dieser nervös Belasteten gegen Alkohol und andere Reiz- und Genußmittel, und einiger Anomalien, welche sich in ihrem geschlechtlichen Leben einstellen.

Wenn ein leichter nervös belastetes Individuum abgemagert, seine Haut blaß und mißfarbig, trocken und spröde, sein Haar struppig wird, die bekannten Ringe um die Augen sich bei ihm bilden und wenn zugleich ein immeres Müde- und Angegriffensein auch in dessen Gesichtszügen und in seiner ganzen Haltung sich ausspricht, so kann ein solches Individuum sehr leidend aussehen. Keineswegs aber sieht man jedem leichter nervös Belasteten sofort an, daß er leidend ist. Mancher hat vielleicht etwas eingefallene Wangen und angestrengte Gesichtszüge; aber die Sache nimmt sich dabei doch nicht so aus, daß man an etwas Krankhaftes denken müßte. Es giebt aber auch leichter nervös Belastete, welche geradezu blühend, kräftig und wohlgenährt aussehen, einzelne werden sogar während des Bestehens ihres Leidens fett. Doch tritt derartiges mehr bei Fällen von nicht ganz rein nervöser Belastung auf, setzt wenigstens wohl immer eine nervöse Veranlagung voraus.

Funktionelle Verdauungsstörungen, überhaupt funktionelle Anomalien von seiten des Magens und des Darms kommen bei der leichteren idiopathischen Belastung in mannigfacher Weise vor. — Von den einzelnen hergehörigen Erscheinungen und Folgeerscheinungen erwähne ich speziell ein nicht selten, und oft schon bei sehr geringfügigen Anlässen auftretendes Sodbrennen, welches übrigens bei Individuen mit darniederliegender Verdauung weniger häufig aufzutreten scheint als bei solchen, die im übrigen gut verdauen. Sodann mag angeführt sein ein Geneigtsein zu nervösem Erbrechen. Dieses finde ich übrigens mehr bei konstitutionell Prädisponierten. Es stellt sich oft — und dies namentlich in Zeiten, wo sich ein Belasteter besonders überarbeitet — mit Regelmäßigkeit etwa jeden Abend ein. Als Beispiel hergehöriger Anomalien, die auf dem motorischen Gebiete liegen, führen wir an Trägheit der Darmbewegung. — Daß es sich bei gestörter Verdauung oft lediglich

um funktionelle sekretorische und beziehungsweise vasomotorische Anomalien handelt, das wird oft auch dadurch bewiesen, daß zugleich mit den Verdauungsbeschwerden eine besondere Trockenheit in der Nase, an den Haaren usw. auftritt, und daß beiderlei Erscheinungen dann auch wieder miteinander verschwinden.

Beard erwähnt unter den Erscheinungen der „Neurasthenie“ eine rasch kommende und gehende passive Kongestion der Konjunktiva, bei deren Vorhandensein der Patient aussehen kann, „als ob er schwer angetrunken wäre oder einen schlimmen Augenkatarrh hätte“.

Was die funktionellen Anomalien hinsichtlich des Schlafes betrifft, so findet sich bei den leichter idiopathisch Belasteten am häufigsten Schlaflosigkeit, beziehungsweise Verminderung des Schlafs; doch kommt auch übermäßig vieles Schlafen vor. Im letzteren Falle ist das Schlafbedürfnis erhöht; im ersteren Falle kann es von angemessener Stärke, kann es aber auch relativ vermehrt oder auch vermindert sein.

Daß sich die allgemeine nervöse Reizbarkeit und Gereiztheit solcher Kranken auch in einer Beeinträchtigung des Schlafs aussprechen kann, ist wohl begreiflich. Völlige Schlaflosigkeit tritt übrigens nur vorübergehend, nur für Stunden auf, nämlich wirkliche Schlaflosigkeit. Auf die ganze Nacht erstreckt sie sich nicht. Es ist aber bekannt, daß mancher oft meint, er habe eine ganze Nacht hindurch nicht oder doch nur ganz wenig geschlafen, bei dem seine Umgebung gleichwohl konstatieren kann, daß er geschlafen und sogar ziemlich viel und auch anhaltend geschlafen hat. Freilich pflegt dann ein solcher Schlaf so wenig tief zu sein, daß er schon deshalb nicht genügend erquicken kann. — Bemerkenswert ist es, daß mancher idiopathisch Belastete durch die geringfügigsten Umstände aus dem Schlaf oder einer schlafverheißenden Müdigkeit herausgeworfen werden kann. Es stehen zur Zeit, da ich dies niederschreibe, einige Herren in meiner Beobachtung, welche sich jeden Abend durch ein ruhiges Verhalten bei gesteigertem Biergenuß schlafmüde machen. Diese werden oft, wenn sie auch noch so gut müde geworden sind, durch die kleinsten Dinge mit einem Schlag aus aller Schläfrigkeit herausgebracht, so z. B. durch das leichte Klirren eines Gegenstandes oder durch einen unbedeutenden Widerspruch, den sie in gleichgültigen Dingen erfahren. — Erwähnt soll noch sein, daß mancher Belastete, der an sich wohl schlafen könnte, auch bloß durch Hautjucken und andere derartige

mit seinem Leiden zusammenhängende Umstände am Schlafe gehindert werden kann.

Wie der Schlaf und das Schlafbedürfnis, so sind bei den hergehörigen Zuständen auch die Träume vielfach anomal. Nicht bloß geht das Träumen oft die ganze Nacht hindurch ohne Unterbrechung fort, sondern es ist auch zu intensiv, zu hastig, zu anstrengend und auch dadurch mannigfach beeinflußt, daß der Leidende dabei nicht tief genug schläft.

Es machen sich auch in ihrem Traumleben allerlei Mühsal und Erschwernis, Gereiztheit, Unruhe und andere psychische Regelwidrigkeiten geltend, woran die leichter idiopathisch Belasteten leiden. Aber auch auf dem somatischen und auf einem gemischten Gebiet zeigen sich während der Träume solcher Individuen mancherlei Anomalien: Zusammenschrecken, motorische Unruhe u. dergl. — Wenn der Belastete bei seinen Träumen zwischen Schlaf und Wachen schwankt, beziehungsweise schläft, aber doch nicht fest genug schläft, so kann dies bei demselben mit zu der Meinung beitragen, als ob er nicht oder kaum etwas geschlafen, vielmehr sich zumeist wachend mit seinen Gedanken und halben Traumvorstellungen herumgeschlagen habe.

Vorübergehende Anwandlungen und länger dauernde Anfälle von Schwindel kommen bei der leichteren nervösen Belastung häufiger vor als Anwandlungen von Ohnmacht.

Schreckhaftigkeit tritt nicht selten, wenn auch meist nur in leichterer Ausprägung, bei den hergehörigen Zuständen auf.

Auch diese Erscheinung stellt sich meist nur bei vorübergehenden besonderen Verstärkungen des Leidens ein, wie solche durch gesteigerte geistige Anstrengungen, durch Nachtwachen, Exzesse u. dergl. hervorgerufen werden können.

Neben der Schreckhaftigkeit zeigt sich manchmal auch eine Empfindlichkeit gegen Geräusche. Dieselbe wird von intelligenteren Belasteten leicht von der Schreckhaftigkeit unterschieden, mit der sie sich auch einmal verbinden kann. — Die Geräusche erschrecken nicht, sie werden auch nicht stärker als sonst empfunden; aber sie thun physisch wie psychisch in einer Art wehe.

Es sind aber nicht immer starke Geräusche, welche diese Wirkung haben. Dieselben sind vielmehr oft nur sehr schwach, wie z. B. ein leichtes Klirren von Tassen oder Löffeln. Und immer ist es bei dem

einzelnen Individuum nur eine bestimmte kleine Reihe von Geräuschen, welche in der gedachten Weise als unangenehm empfunden werden. Diese Erscheinung habe ich in manchen Fällen solcher Belastung, namentlich bei Prädisponierten, sehr ausgeprägt hervortreten sehen, aber auch immer nur bei vorübergehenden Steigerungen des Leidens.

Das Verhalten gegen Alkohol wird bei leichter idiopathisch Belasteten sowohl nach der physischen wie nach der psychischen Seite hin häufig ein anderes, als es früher bei den betreffenden Individuen war. In manchen Fällen tritt eine Verminderung, in anderen eine Erhöhung der Toleranz gegen Alkohol in die Erscheinung. Aber es giebt auch Fälle, in welchen die Widerstandsfähigkeit gegen Alkohol nicht oder kaum in nennenswerter Weise verändert ist.

Ähnlich wie dem Alkohol gegenüber ist das Verhalten solcher Belasteten auch gegenüber von manchen anderen Reiz- und Genußmitteln. Dabei verhält sich aber das einzelne Individuum verschiedenen Genußmitteln gegenüber sehr häufig verschieden.

Wenn sich ein leichter idiopathisch Belasteter den Reiz- und Genußmitteln gegenüber nicht während der ganzen Dauer seines Leidens gleich verhält, so hält doch immer eine Art des Verhaltens bei ihm vor. — Wenn die Toleranz eines idiopathisch Belasteten gegen Reiz- und Genußmittel erhöht ist, dann ist oft auch ein besonderes Verlangen nach solchen Mitteln bei ihm vorhanden. Dies beides geht da Hand in Hand.

Von sensiblen Anomalien im weiteren Sinne sind hier zu nennen: Sehschwäche, Ohrgeräusche, Nachgerüche, Nachgeschmäcke, Kopfschmerz, Schmerz über der Wirbelsäule, Kopfdruck und ähnliche Erscheinungen, Empfindlichkeit der Kopfhaut, der Wirbelsäule und anderer Stellen des Körpers, neuralgische Schmerzen, rheumatische Schmerzen, Hautjucken, Empfindung von Pelzigsein der Haut, von Ameisenkriebeln und ähnlichem, Herzklopfen, Empfindung von Pulsieren der Gefäße, Gefühl von Beengung.

Die Sehschwäche wird bei einer leichteren idiopathischen Belastung immer durch besondere Gelegenheitsursachen hervorgerufen, wie wir solche schon wiederholt angeführt haben. Aber zu ihrer Hervorrufung reichen schon Exzesse u. dergl. zu, welche auf gesunde Menschen die betreffende Wirkung noch nicht haben.

Unter den Erscheinungen der „Neurasthenie" führt Beard auch **Mouches volantes** (Mücken sehen) an, welche unter dem Einfluß er-

regender Ursachen kommen und verschwinden wie die anderen Nervensymptome.

Von den Nachgerüchen und den Nachgeschmäcken kommen die ersteren häufiger vor als die letzteren. — Die hierher zu stellenden Empfindungen sind entweder, als Nachgerüche und Nachgeschmäcke im eigentlichen Sinne, eine Zeitlang anhaltend gegenwärtig, oder aber treten sie statt anderer Empfindungen immer wieder aufs neue hervor, so oft überhaupt gerochen oder geschmeckt wird.

Auch diese Anomalien pflegen durch besondere Gelegenheitsanstöße hervorgerufen zu werden, die Nachgerüche namentlich durch geschlechtliche Exzesse und durch Nachtwachen. — Die Nachgerüche, welche ohnehin mit Vorliebe bei üblen Gerüchen auftreten, sind namentlich dann lästig, wenn, wie ich dies bei älteren konstitutionell prädisponierten Individuen nicht selten finde, nicht alle Geruchsqualitäten mehr empfunden werden und diejenigen, welche noch empfunden werden, ausschließlich oder vorwiegend solche unangenehmer Art sind.

Kopfschmerz tritt bei der leichteren idiopathischen Belastung teils mehr in der Kopfhaut, teils mehr in der Tiefe auf. — Weniger häufig als Kopfschmerz sind Schmerzen über der Wirbelsäule.

Eine Empfindlichkeit der Kopfhaut, der Wirbelsäule und anderer Stellen des Körpers macht sich bei den hergehörigen Zuständen nicht selten schon bei leichter Berührung der betreffenden Teile geltend.

Speziell ist hier noch zu erwähnen das reizbare Auge, die neurasthenische Asthenopie (Beard). Man kann die betreffende Erscheinung wenigstens in Andeutungen bei idiopathisch Belasteten ab und zu beobachten. Doch dürfte sie sich, wie auch die anderen Arten von Empfindlichkeit, mehr bei neuropathisch Prädisponierten finden.

Neuralgische und rheumatoide Schmerzen können an den verschiedensten Stellen des Körpers auftreten und dabei mehr vager Natur sein oder mehr auf bestimmte Stellen beschränkt bleiben.

Ihr näherer Charakter ist ein verschiedener. Sie sind schließend, stechend, brennend u. dergl.

Auch Hautjucken, Empfindung von Pelzigsein der Haut, von Ameisenkriebeln und ähnlichem kann an verschiedenen Orten sich zeigen.

Das Hautjucken tritt in manchen Fällen besonders in der Gegend der Geschlechtsteile auf. Eine Empfindung von Pelzigsein kommt

namentlich an den Fußsohlen, Ameisenkriebeln namentlich an den Extremitäten und am Rücken vor. An der Stirne kommt manchmal die Empfindung vor, als ob Spinnengewebe dort aufgelegt wäre.

Bei kürzer oder länger währendem Herzklopfen zeigt sich, sofern dasselbe eine rein sensible Anomalie ist, der Herzschlag nicht verstärkt und nicht beschleunigt.

Eine Empfindung von Pulsieren der Gefäße kann an verschiedenen Orten stattfinden. Sie kann im Zusammenhang stehen mit verstärkter Herzaktion, kann aber auch ohne eine solche als rein sensible Anomalie auftreten.

Am häufigsten wird ein Pulsieren der Gefäße bei den hergehörigen Zuständen empfunden von der Brust herauf in den Hals hinein, an den Schläfen und in den Fingern, namentlich den Fingerspitzen. — Auch diese Erscheinung findet sich besonders bei Prädisponierten.

Mit dem Herzklopfen verbindet sich nicht selten ein Gefühl von Beengung, das übrigens, und dies namentlich bei Prädisponierten, auch für sich allein auftreten kann.

Bei gesteigerter Beengung besteht oft ein Geneigtsein zum Gähnen. Und das Gähnen bringt dabei oft sofortige Erleichterung, weshalb es auch manche Belastete willkürlich herbeizuführen pflegen.

Von motorischen Anomalien führen wir auf: Anomalien in der Weite und der Form der Pupillen, Muskelzittern, fibrilläre Muskelzuckungen, konvulsivisches Zusammenschrecken, tonische Muskelkrämpfe, ataktische Erscheinungen, Lähmungs-Erscheinungen.

Von pathologischen Veränderungen in der Weite und der Form der Pupillen nennen wir Erweiterung und Verengerung beider Pupillen, Erweiterung und Verengerung nur einer oder vorwiegend nur einer Pupille, Wechsel zwischen Erweiterung und Verengerung beider Pupillen oder einer Pupille, Veränderung der Gestalt einer Pupille oder beider Pupillen.

Am häufigsten kommt eine Erweiterung der Pupillen vor.

Das Muskelzittern, welches bei der leichteren idiopathischen Belastung als eine Teilerscheinung derselben vorkommt, ist ein mehr oder weniger verbreitetes und tritt am häufigsten zufolge von Exzessen und dergl., und bei eintretender besonderer Erregung auf. Jedenfalls pflegt es bei solchen Anlässen gesteigert zu werden.

In manchen Fällen beschränkt es sich im wesentlichen auf die Hände. Daß es sich auch an der Zunge — beim Vorstrecken derselben — zeigen kann, soll besonders erwähnt sein.

Auch die fibrillären Muskelzuckungen treten, wo sie sich bei idiopathischer Belastung finden, besonders gerne, und bei reiner idiopathischer Belastung vielleicht ausschließlich, zufolge besonderer Anlässe auf, wie z. B. nach gesteigerten geistigen Anstrengungen, Nachtwachen, Exzessen.

Sie finden sich am häufigsten im Gesicht, nächstdem am häufigsten an den oberen Extremitäten. Aber auch an den unteren Extremitäten und an anderen Körperstellen kommen sie vor.

Ein ohne ersichtliche Ursache sich einstellendes konvulsivisches Zusammenschrecken tritt am häufigsten unmittelbar vor dem Einschlafen auf. Es kann sich aber auch während des völligen Wachseins einstellen.

Es tritt keineswegs ausschließlich, aber doch mit Vorliebe bei Individuen auf, welche sich onanistischen Reizungen hingeben.

Von tonischen Muskelkrämpfen treten hauptsächlich Wadenkrämpfe auf.

Diese stellen sich oft mehr oder weniger ausschließlich des Nachts ein. Übrigens können tonische Muskelkrämpfe auch am Mund, an den Armen und an anderen Körperstellen vorkommen. — Nicht selten finde ich, daß bei idiopathisch Belasteten durch starke willkürliche Muskelzusammenziehungen außerordentlich leicht tonische Krämpfe in den betreffenden Muskeln ausgelöst werden.

Blutwallungen zum Kopf mit Röte und Hitze, sei es mehr zum ganzen Kopf, sei es mehr zu einzelnen Partien desselben, kalte oder im Gegenteil heiße Hände und Füße mit Blässe, Röte u. dergl. finden sich auch bei ganz rein idiopathischer Belastung.

Schließlich haben wir hier noch gewisser trophischer und sekretorischer Innervationsstörungen zu gedenken. Sie äußern sich in verschiedener Weise. Allgemeinere hergehörige Erscheinungen, wie Abmagerung und Anämie, welch letztere sich an der Haut und an den Schleimhäuten sichtbar macht, haben wir schon oben besprochen. Auch der an diesem Ort zu erwähnenden krankhaften Trockenheit der Haut und der Haare haben wir wenigstens im Vorbeigehen schon gedacht. Wir führen noch an das Auftreten übermäßiger Feuchtigkeit der Haut, welche sich teils

in lokalen, etwa auf die Hände und Füße beschränkten, teils in allgemeinen Schweißen u. dergl. ausspricht.

Nicht alle die somatischen Anomalien, welche wir nun namhaft gemacht haben, sind bei jeder leichtern Nervenschwäche vorhanden. Und die somatischen Anomalien, welche während des Verlaufes eines solchen Leidens thatsächlich auftreten, kommen doch nicht alle während der ganzen Dauer desselben zur Erscheinung, oder wenn sie während seiner ganzen Dauer vorhanden sind, so sind sie doch nicht immer in gleichmäßiger Stärke da.

Wer eines oder mehrere der oben aufgezählten Symptome an sich beobachtet und an keiner anderen Krankheit leidet, hat sich im Sinne unserer Behandlung als nervös, nervenschwach, neurasthenisch zu betrachten. Es liegt dann offenbar nur ein leichter Grad von Neurasthenie vor.

Um nun ihre nervöse Willensschwäche zu bekämpfen, haben sich alle in geringem Grade nervenschwach Gewordenen und die schwerer Erkrankten, die aber nicht von ihrer Berufsarbeit abkommen können, einer Kur im Hause zu unterwerfen, die im wesentlichen sich aus einer Mastkur und aus einem körperlich-seelischen Übungskurs zusammensetzt und die eine modifizierte Form der berühmten Weir-Mitchell-Kur ist.

In der

1. Woche

sind streng folgende Übungen durchzuführen:

10. Willensübung.

Sie widmen die arbeits- und berufsfreie Zeit vollständig der Ruhe! Zu Mittag legen Sie sich wenigstens 2 Stunden zu Bett und wenn irgend möglich im Laufe des Vormittags und des Nach-

mittags wenigstens noch je eine Stunde (z. B. von 10—11 Uhr und 5—6 Uhr) auf das Sopha!

11. Willensübung.

Nach Ablauf jeder halben Arbeitsstunde legen Sie sich 5—10 Minuten lang horizontal aufs Sopha, die Chaiselongue oder dergl.! Nachts schlafen Sie 9 Stunden!

Der Kranke beruhige sich ja nicht mit der Redensart, diese Willensübungen seien ganz unmöglich; er komme ganz aus dem Zusammenhange usw. Die Erfahrung hat bereits bei zahlreichen Kranken gelehrt, daß trotz schwieriger Verhältnisse ein solches Pausensystem doch schließlich durchzuführen ist.

12. Willensübung.

An Stelle des Morgen- und Nachmittagkaffees oder des Abendthees nehmen Sie Kakao oder Milch! Sie schieben ein zweites Frühstück ein, zu dem Sie Fleisch oder Eier geniessen, und ebenso eine Zwischenmahlzeit vor dem Abendessen! Sie nehmen täglich 3—4 Esslöffel Sanatogen und 1—1½ Liter Milch! Spirituosen höchstens in kleinen Mengen!

Das Sanatogen, das wie kein anderes Mittel die erschöpfte und verbrauchte Nervensubstanz wieder zu ersetzen vermag, wird in der Weise angewandt, daß man es, in Flüssigkeiten gelöst, leicht verdaulichen Nahrungsmitteln zusetzt. Doch darf dies nicht bei heißen oder kochenden Flüssigkeiten direkt geschehen, da hierdurch leicht Zusammenballungen durch Klumpenbildung stattfinden. Man muß vielmehr das Sanatogen erst in kalten oder lauwarmen Flüssigkeiten vorrühren,

um es dann allmählich unter sorgfältigem Umrühren zu erhitzen oder mit kochendheißen Flüssigkeiten zu vermischen. Die so zubereitete Nahrung kann dann nach Belieben kalt oder warm genossen werden. Am zweckmäßigsten wird Sanatogen als Zusatz zu Kakao, Milch, Schokolade, Suppe, Reis, Gries u. dergl. angewandt.

In der

2. Woche

dieser partiellen Mastkur beginnt eine leichte Massage.

13. Willensübung.

Sie lassen sich jeden Abend 30—40 Minuten lang nicht zu stark massieren. Nach der Massage stehen Sie nicht mehr auf, sondern Sie begeben sich zu Bett!

Auch während der

3. Woche

wird die Mastkur der 1.—2. Woche noch durchgeführt. Jetzt beginnt aber an Stelle der Massage die aktive Gymnastik, die methodische Schulung und Erziehung der Muskeln und Körperkräfte. Weitaus am besten und überall durchführbar ist die Zimmergymnastik, wie sie Schreber vorgeschrieben hat.

Turnen, Reiten, Tanzen, Fechten, Jagen, Schwimmen, Gartenarbeit usw. — wie heilsam diese Bewegungen im allgemeinen auch sind, können ja nur von wenig Menschen und auch dann nicht in regelmäßiger Ununterbrochenheit benutzt werden. Auch bietet keine derselben die volle Allseitigkeit dar, so daß durch sie allein der Gesundheitszweck vollkommen erreicht würde. Noch weniger ist letzteres beim

Spaziergang der Fall, auch wenn noch so viel Zeit und Konsequenz darauf verwendet werden könnte.

Es giebt aber einen Weg, auf welchem der Gesundheitszweck, insoweit er überhaupt durch Bewegung erreichbar ist, in einfacher, leichter, unter allen Umständen ausführbarer und vollständiger Weise erreicht werden kann, wodurch die gründliche Aus- und Durchbildung des Körpers in der Jugend, die Steigerung der Kraft und Gesundheit im erwachsenen Alter und die Erhaltung der Rüstigkeit bis zu den höchsten Altersstufen erzielt werden kann. Dies ist die anatomisch berechnete Gymnastik in Form der freien Gliederbewegung. Die Gegenforderung ist eine billige.

Es gehört dazu durchaus nichts weiter als — guter Wille und täglich eine halbe Stunde Zeit.

Ich will hier eine Vorschrift solcher Bewegungsformen zusammenstellen, wie sie, mit dem Kopfe beginnend, und über alle Körperteile bis zu den Füßen herabgehend, in ihrer Gesamtheit die wichtigsten Muskelpartien des ganzen Körpers in entsprechend kräftige Thätigkeit versetzen und, ohne für spezielle Heilzwecke berechnet zu sein, doch den allgemeinen Gesundheitszweck einer allseitigen Muskelthätigkeit für jedes Lebensalter und für beide Geschlechter erfüllen. Die bei jeder einzelnen Übung bemerkten 3 Wiederholungszahlen (Grade) geben den ungefähren Maßstab für die im Lauf der Zeit vorzunehmende Steigerung, aber auch zugleich für die, je nach den individuellen Verschiedenheiten des Alters, Geschlechts, der Konstitution usw. zu bestimmenden verschiedenen Grenzpunkte. Man nehme diese Übungen der Reihe nach vor, zu einer bestimmten Stunde vor der Abend-Mahlzeit, in einem Zimmer mit womöglich geöffnetem Fenster oder, so oft es Zeit und

Gelegenheit erlauben, an einem stillen Plätzchen in freier Luft. Sie werden stehend in straffer, fester Haltung ausgeführt. Zwischen den einzelnen Übungen mache man kleine Pausen und benütze diese zu geflissentlichem, zwar ruhigem, aber tiefkräftigem, mehrmaligem Ein- und Ausatmen.

1. Kopfkreisen — 10, 20, 30 mal. Der Kopf macht von rechts nach links, und ebenso oft von links nach rechts eine trichterförmige Kreisbewegung, die so umfänglich sein soll, als irgend das Halsgelenk erlaubt. Man halte dabei den übrigen Körper unveränderlich fest in seiner Stellung. Ist man zu Schwindel geneigt, so macht man diese Übung ausnahmsweise anfangs sitzend.

2. Armkreisen — 8, 12, 20 mal. Beide straff gestreckten Arme beschreiben, in der Richtung von vorn nach hinten und ebenso oft von hinten nach vorn beginnend, einen möglichst weiten und steilen Kreis, ähnlich wie sich zwei Windmühlenflügel an den Seiten des Körpers der Windmühle bewegen würden. Man hat darauf zu achten, daß die Arme dabei dicht am Kopfe vorbeigehen, wozu allerdings eine vollkommene Freiheit des Schultergelenks erforderlich ist, welche von den meisten erst durch Übung allmählich erlangt wird.

3. Rumpfkreisen — 8, 16, 30 mal. Der Rumpf beschreibt, nur auf dem Hüftgelenk sich drehend, einen trichterförmigen, möglichst weiten und tiefen Kreis von rechts nach links, und ebenso oft von links nach rechts. Bei Neigung zu Schwindel, die aber in der Regel sich bald verliert, wird auch diese Übung ausnahmsweise in der Anfangszeit sitzend vorgenommen.

4. Beinkreisen — 4, 6, 8 mal mit jedem Beine. Das

vollkommen gestreckte Bein beschreibt von vorn nach hinten einen möglichst weiten und hohen Kreis, worauf es jedesmal wieder neben das andere, welches nun an die Reihe kommt, auf den Boden gesetzt wird. So fährt man in regelmäßiger Abwechselung fort, bis die vorgenommene Wiederholungszahl erreicht ist. Den Oberkörper sucht man dabei in möglichst unverrückter Stellung zu erhalten.

5. Armstoßen nach vorn — 10, 20, 30 mal. Ein kräftiges Beugen und Strecken der Arme im Ellbogengelenk in der geraden Richtung nach vorn. Die Bewegung wird mit fest geschlossener Faust und straffer Spannung sämtlicher Armmuskeln ausgeführt. Man verwendet dabei die gleichmäßig volle Kraft sowohl auf das Strecken wie auf das Beugen der Arme, doch so, daß das Strecken nicht zu erschütternd auf den Kopf wirkt. Man stelle sich vor, man wolle mit beiden Armen und mit voller Kraft einen Gegenstand an sich heranziehen und im nächsten Momente in gleicher Weise von sich fortstoßen.

6. Armstoßen nach außen — 10, 20, 30 mal. Eine ganz gleiche Bewegung, nur statt nach vorn, in direkt seitlicher Richtung.

7. Auseinanderschlagen der Arme — 8, 12, 16 mal. Die straff und wagrecht vorgestreckten und einander dicht genäherten Arme werden, in derselben wagrechten Stellung verbleibend, gleichzeitig kräftig nach hinten geschlagen, als wolle man einen in den Händen befindlichen Gegenstand voneinander reißen.

8. Armrollen — 30, 40, 50 mal. Die Bewegung gelingt sofort, wenn man sich vorstellt, man habe in jeder

Hand einen Nagelbohrer und wolle denselben mit gestrecktem Arm ins Holz treiben.

9. Finger-Beugen und -Strecken — 12, 16, 20 mal. Möglichst weit spreizt und streckt man alle Finger beider Hände, und zieht sie damit bis zum kräftigen Ballen der Faust wieder zusammen.

10. Beinrollen nach außen — 20, 30, 40 mal mit jedem Beine. Das straff gestreckte und frei gehaltene Bein wird mit gehobener Fußspitze kräftig nach außen gerollt, so daß eben auf dieses Moment die Auswärtsrollung der Nachdruck gelegt wird, entsprechend dem normalen vorwaltenden Verhältnisse, in welchem diejenigen Muskeln, welche das Bein auswärts rollen, zu denen stehen, welche die Einwärtsrollung bewirken. Diese Bewegung wird leichter, reiner und vollständiger ausgeführt, wenn man ohne Zwischenabwechselung jedes Bein seine Aufgabe hintereinander durchmachen läßt.

11. Fuß-Strecken und -Beugen — 20, 30, 40 mal mit jedem Fuße. Ein käftiges und möglichst vollständiges Heben und Senken der Fußspitze bei frei und im Knie gestreckt etwas nach vorn gehaltenem Beine. Die Bewegung geschieht einzig und allein im Knöchelgelenke. Damit verbindet man gleichzeitig ein kräftiges Beugen und Strecken der Fußzehen, wozu natürlich eine bequeme Geräumigkeit des Schuhwerks erforderlich ist. Auch kann man das einfache Heben und Senken der Fußspitze mit einer kreisförmigen Bewegung derselben abwechseln lassen.

12. Axthauen — 6, 12, 20 mal. Die Stellung wird so genommen, daß die Beine in gerader seitlicher Richtung mäßig ausgespreizt zu stehen kommen. Darauf werden die gestreckten Arme hoch erhoben. Man führt durch dieselben

einen Zug aus, als wolle man mit einer Axt in den Händen einen zwischen den Füßen liegenden Holzklotz spalten. Dabei sind die Kniegelenke nachgiebig zu erhalten, damit die Bewegung mit voller Freiheit ausgeführt werden kann. Nur bei Neigung zu starkem Blutandrang nach Kopf und Brust, und aus mehrfachen Gründen für das weibliche Geschlecht, ist die Bewegung unpassend.

13. Schnitterbewegung — 8, 16, 24 mal hin und her. Die wagrecht vorgestreckten und immer in straffer Streckung verbleibenden Arme werden bei unverrückt festzuhaltender Körper- und Fußstellung, gleichzeitig kräftig nach rechts und links bewegt, so daß durch beide Arme ein wagrechter Halbkreis beschrieben wird. Der Nachdruck der Bewegung muß aber gleichmäßig auf das Rechts wie auf das Links gelegt werden. Man stelle sich vor, daß man nach beiden Seiten eine mähende Bewegung ausführen wolle, wobei also in jedes Moment der Bewegung ein gewisser Zug und Schwung zu legen ist.

14. Niederlassen — 8, 16, 24 mal. Bei festgeschlossenen Fersen erhebt man sich auf die Fußspitzen und läßt sich so mit senkrecht erhaltenem Rumpf so weit als möglich, bis zu einer tief kauernden Stellung nieder und erhebt sich dann wieder, immer auf den Fußspitzen bleibend, und ohne die Fersen voneinander zu entfernen. Anfangs macht die Geradeerhaltung des Oberkörpers einige Mühe, indem derselbe durch das Gleichgewichtsstreben fast unwillkürlich mehr oder weniger nach vorn geneigt wird; jedoch läßt sich dies bei einiger Achtsamkeit und Übung sehr bald überwinden. Da die Bewegung indirekt das Atmen heftig anregt, so werden beim 2. und 3. Grade kleine Zwischenpausen für manche dienlich sein.

In der

4. Woche,

in welcher die Diätkur und die Zimmergymnastik jeden Tag fortgesetzt wird, beginnt die Übung auf geistigem und seelischem Gebiete. Bis zur 4. Woche darf der Kranke in seinen berufsfreien Stunden keinerlei geistige Arbeit thun, nicht einmal Romane lesen, ins Theater gehen, Musik anhören, Karten spielen oder dergleichen. Selbst die geliebte Zeitung mit ihrer aufregenden Politik muß verbannt werden. Es ist die ersten drei Wochen hindurch eine vollständige geistige Hungerkur, die freilich den meisten recht sauer wird.

Von der 4. Woche an erhält der Kranke wieder geistige Nahrung.

Mit einer halben Stunde beginnend und täglich um eine viertel Stunde zunehmend, bis zur Dauer von 1 1/2 Stunden darf der Patient Lektüre treiben. Um sein Gemüt aufzuheitern und sich wieder lebensfroh zu machen, muß er humoristische Schriften lesen, wie die Werke von Fritz Reuter, Spitzer, Chiavacci, Pötzl, J. Stindes Frau Buchholz, Tilliers Onkel Benjamin, Daudets Tartarin von Tarascou, Jeromes Idle Thoughts of an idle fellow, Mark Twain, Habberton. Auch ernste Schriften historischen, geographischen oder poetischen Inhalts eignen sich. Streng zu meiden sind Romane und Schauspiele mit aufregenden Szenen oder lüsterner Darstellung.

In der 5. Woche beginnt neben der Diätkur und der Zimmergymnastik schwerere geistige Beschäftigung. Vor allen Dingen muß jetzt Gewicht auf die Übung der Konzentrationsfähigkeit gelegt werden, die durch die Neurasthenie ganz besonders leidet. Zu diesem Zweck hat der Patient, viertelstundenweise beginnend und zehnminutenweise steigend bis

zur Dauer von einer Stunde schriftlich Auszüge aus einem Buche zu machen, oder schriftlich aus oder in eine fremde Sprache zu übersetzen, zu rechnen oder dergleichen.

Jetzt sind ihm auch Karten- und Schachspiel gestattet, das Anhören eines Lustspiels, einer Posse, einer komischen Oper, das Treiben heiterer Musik.

Hiermit ist jedoch die Kur des Patienten mit nervöser Willensschwäche noch nicht beendet. Es müssen schließlich, immer unter gleichzeitiger Durchführung der teilweisen Mastkur und der Zimmergymnastik, Arbeiten gewählt werden, die dem Berufe des Kranken entnommen sind oder ihm naheliegen. Auch hier muß der Patient von einer kurzen Zeit (etwa einer halben Stunde) bis zu einer längeren (1½ bis 2 Stunden) steigen.

Den Schlußstein in der Kur der nervösen Willensschwäche bildet die Reform der Berufsarbeit selbst. Ruhe und Seelenfrieden kann der Neurastheniker nur durch die rechte Arbeit finden, wie der berühmte Nervenarzt Dr. Möbius sehr richtig sagt, dessen Ausführungen wir im Folgenden wiedergeben.

Das klingt wunderlich, es muß aber nur recht verstanden werden. Am einfachsten kann man die Sache wohl so erklären, daß alles darauf hinausläuft, die falsche Thätigkeit durch richtige Thätigkeit zu ersetzen. Absolute Ruhe giebt es ja nur im Tode; so lange wir leben, sind wir thätig, und es kommt nur darauf an, wie. Um das Rechte zu thun, gilt es zunächst, das Falsche nicht zu thun, oder die Hindernisse der rechten Thätigkeit aus dem Wege zu räumen. Vom Standpunkte des Arztes aus ist eine Thätigkeit gut, durch die die Gesundheit bewahrt und gesteigert wird, und zwar muß ein gesunder Mensch nicht nur gut aussehen und springen

können, sondern er muß auch heiter und geistig leistungsfähig sein. Man kann sündigen durch Zuviel der rechten Arbeit und durch falsche Arbeit. Es mag zuweilen nötig sein, daß ein Mensch sich zu schanden arbeite, wenn höhere Zwecke es verlangen. Das geht aber den Arzt nichts an, er tadelt mit Recht jede Arbeit, die den Arbeitenden nicht fördert, sondern ihm schadet. Das Kennzeichen der Überarbeit ist, daß sie andauernde Ermüdung hinterläßt. Zur falschen Arbeit gehören das sogenannte Nichtsthun, die schädlichen Vergnügungen und Zerstreuungen, die ungehörigen Gemütsbewegungen. Es ist ganz falsch, die letzteren als ein reines Leiden aufzufassen. Das Wesen der Seele ist Thun und sie ist nicht thätiger als in Ärger und Kummer, in Angst und Not. Aber all dies ist ein falsches Thun, denn die Gemütsbewegungen sind nur so lange zulässig, als sie eine befreiende, mehr oder weniger rasch vorübergehende Reaktion darstellen, sobald sie der Gesundheit schaden, sind sie von vornherein krankhaft und zu bekämpfen. Demnach lautet die erste Regel, kurz und derb: keine Überanstrengung, kein Faulenzen, kein Firlefanz, keine Ausschweifungen, keine unvernünftige Aufregung.

Zur rechten Arbeit gehört, daß sie der Art des Arbeitenden entspreche, daß sie nützlich sei und daß sie richtig gethan werde. Man erkennt die rechte Arbeit daran, daß der Mensch „fröhlich ist in seiner Arbeit".

Es muß natürlich die Eigenart des Arbeitenden berücksichtigt werden, denn Eines schickt sich nicht für Alle und mancher, der als untüchtig erscheint, wird tüchtig, sobald die ihm zusagende Thätigkeit gefunden ist. Es ist aber auch das in Betracht zu ziehen, daß der Mensch eine Menge von Organen hat, Kopf, Arme, Beine 2c., nicht nur einen Kopf

oder nur Beine. Deshalb ist jede einseitige Thätigkeit, die vorwiegend nur ein Organ in Anspruch nimmt, unrecht. Befriedigen kann nur eine Arbeit, bei der der ganze Mensch, sei es auf einmal, sei es in der Folge, thätig ist. Deshalb muß einseitige Thätigkeit, die doch auch gethan werden muß, mit andersartiger verbunden werden.

Etwas mehr ist über die Nützlichkeit zu sagen. Ich rede von ihr natürlich nicht im gemeinen Sinne. Nützlich ist, was den Arbeitenden oder andere fördert. Es giebt aber Grade der Nützlichkeit und es ist nicht nur zu beachten, inwieweit die Arbeit an sich nützlich ist, sondern auch in welchem Maße der Arbeitende ein Bewußtsein davon hat. Die Unterschiede können sehr beträchtlich sein. Auf der einen Seite mag Einer eine ihm gleichgültige Arbeit, die seiner Meinung nach nur zur Bereicherung eines Anderen dient, um kärglichen Tagelohn verrichten, auf der anderen erblicken wir etwa einen Künstler, der sein Ideal mit Freuden darstellt, überreich durch Gold und den Jubel des Volkes belohnt wird. Doch handelt es sich nicht nur um den äußeren Lohn oder Erfolg der Arbeit. Jede Thätigkeit, durch die Einer gesünder, leistungsfähiger, reifer, besser wird, ist nützlich. Spazierengehen, Spielen, Versemachen, stilles Sinnen, das alles und anderes mehr kann unter Umständen nützlichere Arbeit sein, als irgend eine Art des Geldverdienens. Die Freude an der Arbeit steigt mit ihrem Interesse, mit der Vollkommenheit des Ergebnisses und der Anerkennung, die sie findet. Kommt hinzu, daß die Arbeit Anderen Vorteil bringt, und weiß der Arbeitende das, so steigt der Wert auch für diesen. Schon der gewöhnliche Erwerb ist für den, der für seine Familie schafft, ungleich befriedigender, als für die Einsamen.

Weiß aber der Schaffende, daß sein Thun Vielen, nah und fern, jetzt und in Zukunft, Segen bringen wird, so ist ihm die Arbeit ein Genuß, dem kein anderer zu vergleichen ist. Durch die Freude, die sie in sich trägt, und durch den Segen, den sie mit sich führt, ist die Arbeit in Kunst und Wissenschaft hoch erhaben, so daß deren Ausübung ganz anders zu beurteilen ist, als der früher besprochene Kunstgenuß und die mehr passive Beschäftigung mit der Wissenschaft. Am höchsten mag der Wert der Arbeit steigen, wenn sie im religiösen Sinne geübt wird. Sofern die Religion mehr ist als ein Fürwahrhalten, führt sie zur Verneinung des Eigenwillens. Das Leben kann dann nichts mehr sein als ein Arbeiten um Gotteswillen, ein andauerndes Streben, den Willen Gottes zu erfüllen ohne eigene Wünsche. Der, der dies Ziel erreichen kann, muß Heil und Heilung finden. Doch das ist Sache der Gnade, wie Schopenhauer vor dem Bilde des Abtes Rancé gesagt hat.

Im gewöhnlichen Leben wird man zu unterscheiden haben: die Förderung des Arbeitenden durch die Arbeit, die Freude an ihr, die Freude an dem Ergebnisse, das bald nur dem Arbeitenden, bald auch anderen oder nur anderen zu gute kommt. Je mehr diese Umstände vorhanden sind, um so nützlicher wird die Arbeit sein und hat man die Wahl, so wird man die Arbeit nehmen oder empfehlen, die nach verschiedenen Seiten hin Vorteil bringt. So scheint es mir wichtig zu sein, daß man unter den Thätigkeiten, die der Erholung und der Übung dienen, die bevorzuge, die ein Ergebnis, und womöglich ein aufzeigbares liefern. Man hat z. B. Apparate erfunden, an denen man im Zimmer Arme und Beine üben kann; ein Zeiger thut dann dar,

wieviel Kilogramm-Meter erreicht worden sind u. dergl. Eine solche Thätigkeit hat meines Erachtens in ihrer öden Langweiligkeit und Nutzlosigkeit geringen Wert. Wieviel besser ist es da, einen Haufen Holz zu zerkleinern. Werden aber die Holzscheite im Haushalte gebraucht, so tritt erst rechte Befriedigung ein.

Endlich kann die zuträglichste Arbeit Schaden bringen, wenn sie falsch gethan wird. Der Hauptfehler ist die Hast. Bei allen, die durch Überarbeitung leiden, hat die Hast, zu der sie die Verhältnisse oder ihr eigener Eifer genötigt haben, das Schlimmste gethan. Sodann ist ein sehr gewöhnlicher Fehler, daß auf den Grad der Ermüdbarkeit nicht genügende Rücksicht genommen wird. Die Menge der Arbeit ließe sich ganz wohl bewältigen, wenn die nötigen Pausen eingehalten würden und eine Abwechselung durch eingeschobene Thätigkeiten einträte. Dadurch aber, daß zu lange fortgearbeitet wird, kommt es zur schädlichen, d. h. dauernden Ermüdung.

Man unterbreche das Denken sogleich, sobald man das Gehirn ermüdet fühlt, d. h. sobald das Denken anfängt lästig zu werden, fühlbare Anstrengungen fordert oder ein Gefühl von Völle, Spannung oder Hitze im Kopfe entsteht. Dies Gefühl ist die Warnung der Natur, daß die Organe des Gehirns erschöpft sind, Ersatz und Erholung bedürfen. Wer diese überhört und sich gewaltsam anstrengt das Arbeiten fortzusetzen, der wird bald den Anfang des Unheils an seinem Körper spüren. Folgt man aber diesem Winke der Natur, so ergiebt sich der große Lohn, daß das Gehirn durch mäßige Arbeit nicht allein nicht erschöpft, sondern durch naturgemäße Übung besser entwickelt, in seinen Organen gestärkt und zu seinen Verrichtungen geschickter wird. Man

nimmt an Geisteskraft zu und wird in den Stand gesetzt, in der Folge im nämlichen Zeitraum nicht nur mehr, sondern auch leichter und länger zu studieren.

Hier stößt man aber auf eine nicht geringe Schwierigkeit; das Unterbrechen einer geistigen Arbeit ist nicht immer so leicht, wie sich mancher denken mag. Man kann wohl das Buch weglegen, den Schreibtisch verlassen, aber nicht leicht kann man dem Gedankenspiel entrinnen, in das man sich einmal vertieft hat. Die Fertigkeit, sich seinen Gedanken zu entreißen, ist eine Hauptaufgabe für jeden denkenden Geschäftsmann, der bei der Erfüllung seines Berufs gesund, froh und lange leben will. Im Anfang gehört eine gewisse Gewalt dazu, die sich der Denker durchaus nicht verdrießen lassen muß, die nach und nach in eine immer größere Leichtigkeit übergeht und endlich mit den herrlichsten Früchten belohnt wird. Das erste Mittel zur Erreichung dieser Absicht ist vermehrte Aufmerksamkeit auf Gegenstände der äußeren Sinne; man muß irgend etwas vornehmen, was diese, ohne sie anzustrengen, beschäftigt, wenn man die inneren Sinne ihrer Bande entledigen will: eine kleine Handarbeit, ein unterhaltendes Gespräch, man trillert ein Liedchen, zählt die Atemzüge, die Pulsschläge oder — die Ziegel auf dem Dache. Die am sichersten wirkende und wohlthätigste Ableitung ist stets die durch schnellen Übergang zu irgend einer Art solcher Muskelthätigkeit, die einige Aufmerksamkeit und Anstrengung kostet. Will dennoch die erregte Gedankenrichtung störend dazwischen kommen, so wird es nunmehr mit Unterstützung der Muskelthätigkeit leicht, durch irgend eine andere, schon allein durch die Abwechselung Erholung gewährende Gedankenrichtung jene zu verdrängen.

Durch Übung wird man es auch in diesem Stücke zu einem gewissen Grad von Fertigkeit bringen und sich zuletzt eines jeden Gedankens nach Willkür entschlagen können — eine Kunst, die auch auf das übrige Leben einen wohlthätigen Einfluß üben muß; soll es nur einigermaßen erträglich sein, so ist eine bestimmte Gabe weisen Leichtsinnes ja unentbehrlich. Versäumt man es aber, sich durch diesen Kunstgriff der Herrschaft über seine Gedanken zu versichern, so wird die Seele Sklavin einer quälenden Phantasie; mit auslöschlichen Zügen graben sich die Vorstellungen in die inneren Sinne; unaufhörlich schweben sie dem anschauenden Geiste vor und erfüllen ihn, da sie durch unablässiges Anstrengen der Gehirnorgane in diesem unangenehmen Gefühle hervorbringen müssen, mit beständigen Leiden. Daher verfallen solche Leute in Verdrießlichkeit, Furchtsamkeit, unausstehliche Pedanterie, welche zuletzt in martervolle Hypochondrie übergehen.

Überhaupt aber ist denjenigen, deren Beruf eine anhaltend gleichartige Geistesthätigkeit mit sich bringt, nächst einer planmäßigen Körperbewegung auch regelmäßige Abwechselung mit einer wesentlich entgegengesetzten Geistesthätigkeit recht dringend zu empfehlen: z. B. dem Gelehrten und abstrakten Denker, dem Rechner, eine leichte, anschauliche Vorstellungsbilder erzeugende anmutige Lektüre (Reisebeschreibungen u. dergl.) oder die Beschäftigung mit Musik, Zeichnen, Gartenkunst; dem Dichter, Musiker, dem geistig schaffenden Künstler überhaupt, irgend eine prosaische Zwischenbeschäftigung usw. Auf diese Weise erhält sich jeder, sein Berufsfach mag sein welches immer, das Gleichgewicht seiner geistigen Kräfte am sichersten.

Meisterhaft und mir ganz und gar aus der Seele gesprochen ist

auch das, was ein Laie, Georg Christian Schwarz, über die Regelung der Thätigkeit, der Arbeit, gesagt hat.

„Man erkennt die rechte Arbeit daran, daß der Mensch fröhlich ist in seiner Arbeit.“ Wollen wir uns also in dem Punkte prüfen, so müssen wir darauf acht haben, ob über dem Arbeiten unsere Stimmung sich bessert und froher wird, oder ob sie sich verschlechtert und sinkt. Die rechte Arbeit erzeugt gute Stimmung, die falsche Arbeit schlechte Stimmung. Nehmen wir den Fall an, ein leichter Nervenkranker gehe nach einer gut verbrachten Nacht in guter Stimmung und frei von körperlichem Unbehagen an seine Arbeit und verspüre etwa von der fünften Arbeitsstunde ab Mißmut und eine gewisse innere Unruhe, so hat er sich bis dahin in rechter Arbeit befunden und müßte nun, um nicht an seiner Kraft einzubüßen, sich in den Zustand der Ruhe begeben oder sich einer anderen Arbeit zuwenden, in der er so lange beharren kann, bis sich die Anzeichen der schlechten Stimmung wieder einstellen. Im anderen Falle begebe sich ein schwer Nervenleidender, der von sich sagen kann, daß seine Stimmung nie eine gute ist, und daß er allenfalls nur zwischen Graden schlechter Stimmung unterscheiden könne, an eine Arbeit. Er will einmal versuchen, ob er heute etwas leisten kann. Aber es geht nicht; kaum hat er die Arbeit in Angriff genommen, so werden alle Schmerzen und Beschwerden aufgerührt, und seine bekümmerte Seele ist aufs neue verwundet und ergeht sich in trüben Gedanken. Die Arbeit war nicht nur dem Grade, sondern auch der Art nach für ihn eine falsche. Ich spreche ihm Mut ein und bewege ihn dazu, es mit einer anderen Arbeit zu versuchen. Er folgt mir, und siehe da: sein Mißmut und seine Verzagtheit mindern sich, nicht gerade viel, aber doch merklich; er wird sich wieder bewußt, daß er doch auch noch etwas Kraft hat; er hat etwas vor sich gebracht, wenn es auch wenig ist; das hebt ihn, und schließlich muß ich den Mann noch gemahnen, jetzt aufzuhören mit dem Schaffen, da ich fast besser merke als er selbst, daß er das Maß seiner Arbeitsfähigkeit überschreiten und damit die an sich rechte Arbeit sich zum Unsegen kehren will. Die Arbeit also allein, die uns in guter Stimmung erhält und solange sie uns in guter Stimmung erhält, ist recht und kraftfördernd; sie führt zur gesunden Ermüdung. Die Arbeit dagegen, die diese Bedingung nicht erfüllt, ist falsch und kraftmindernd; sie führt zur dauernden Übermüdung und damit zum

Heere jener Krankheitserscheinungen, die man unter dem Namen der Neurasthenie zusammenfaßt.

Das mag ja alles schon seine Richtigkeit haben, werden mir viele meiner Leser entgegenhalten, aber das läßt sich ja praktisch gar nicht durchführen, mit dem Arbeiten immer dann aufzuhören, wenn sich die Stimmung verschlechtert. Die meisten Gesunden aber und damit viele Ärzte werden Erwägungen, wie ich sie eben anstellte, gar eitel Pedanterie bezeichnen. Ich bin auf beider Einwände gefaßt und werde beider Einwände begegnen.

Auf den ersten Einwand eingehend, so gebe ich ohne weiteres zu, daß es praktisch nicht durchführbar ist, bei jeder unserer Thätigkeit zu sagen, bis hierher und nicht weiter. Dies zu thun, in solcher Weise immer ängstlich auf sich acht zu haben, habe ich auch noch gar nicht verlangt, vielmehr lediglich eine theoretische Erwägung angestellt, deren Richtigkeit durch gelegentliche Selbstbeobachtung zu bestätigen ich jeden auffordern möchte. Ich habe das Ideal des Heilverfahrens für geschwächte Nerven vorgezeichnet. In der Praxis, wo es gilt Ziele zu erreichen, gestaltet sich die Sache anders. Hier kann und wird es nie darauf ankommen, daß man jede einzelne seiner Handlungen unter strenger Einhaltung der Bedingung des gesunden Thätigseins vollziehe, wohl aber muß die Gesamtheit unserer Handlungen dem entsprechen. Wer vier Schritte vorwärts geht und zwei Schritte zurück, ist immer noch um zwei Schritte vorwärts gekommen; wer aber vier Schritte vorwärts geht und fünf zurück, ist um einen Schritt rückwärts gekommen. So auch muß der Effekt der kraftmehrenden Thätigkeit denjenigen der kraftmindernden überwiegen, wenn wir aus unserer Arbeit in guter Stimmung hervorgehen und in unserem Nervenleben gesunden wollen.

Wenn auch der Wert einer beratenden Unterstützung seitens eines wirklich sachverständigen Arztes nicht zu unterschätzen ist, so muß doch gesagt werden, daß bei der großen Verschiedenheit der Menschen hinsichtlich ihrer körperlichen und geistigen Anlagen doch jeder nur selbst seine Thätigkeit in allen Einzelheiten so zu regeln vermag, daß er dabei gesünder und leistungsfähiger wird. Eines schickt sich nicht für alle, und so wäre es auch ein Unverstand, wenn ich hier ein Schema aufstellen wollte, nach dem nun jeder zu leben hätte. Zudem hat jeder mit den gegebenen Verhältnissen zu rechnen, die wiederum nur er ganz

genau kennt. Einige praktische Anhaltepunkte lassen sich dennoch geben und werden den meisten willkommen sein.

Als oberster Grundsatz bei der Regelung der Thätigkeit steht da: Nichts erzwingen wollen, wozu überhaupt oder im gegebenen Momente die Kraft fehlt. Das fortwährende Verstoßen gegen diesen Grundsatz führt zu einem Willenskrampf, der so sehr alle unsere körperlichen und geistigen Kräfte in seinen Bannkreis zieht, daß uns auch bei den verschiedensten sonstigen Verrichtungen das Eintreten der Ermüdung nicht genügend klar zum Bewußtsein kommt. Das übliche Ausspannen, d. h. das einige Wochen hindurch eingehaltene Sichloslösen von seiner Arbeit und altgewohnten Umgebung, hat im wesentlichen nur die Lösung jenes Willenskrampfes neben einer allgemeinen mehr oder weniger großen Kraftmehrung bewirkt. Freier, d. h. seiner wirklichen Kräfte sich klarer bewußt, nimmt man seine Arbeit wieder auf und die Sache geht dann auch oft ganz gut, denn der unvermittelte Übergang vom sogenannten Nichtsthun in die volle Arbeit läßt sich nicht immer so leicht vollziehen, um so weniger leicht natürlich, je schwieriger die Verhältnisse sind. In solchen Fällen dürfte statt des plötzlichen ein allmählicher Übergang zur Arbeit, etwa mit dem halben Arbeitspensum beginnend, zum Ziele führen. — Weiterhin hat man darauf acht zu geben, daß man bei der Arbeit, bei der körperlichen sowohl wie bei der geistigen, das richtige Tempo innehält. Hastiges Arbeiten führt viel früher zur Ermüdung; deren Eintreten aber möglichst hintanzuhalten, müssen wir uns immer angelegen sein lassen. Darum sollen wir auch darauf Bedacht nehmen, daß wir nie zu lange in einseitiger Thätigkeit verharren, vielmehr nach Möglichkeit mit den Thätigkeiten wechseln. — Das, was man Erholung von der Tagesarbeit nennt, ist nichts anderes als Thätigkeiten, die den Zweck haben, den in Ausübung des Berufes einseitig in Anspruch genommenen und darum in ihrer Leistungsfähigkeit bedrohten Organen zu neuer Spannkraft zu verhelfen, besser als das bloße Ausruhen dies zu bewirken vermag. Da muß nun konstatiert werden, daß viele Arten der Erholung, die der Gesunde aufsucht, für den Nervenleidenden ungeeignet sind. Hier dürfte es sich denn empfehlen, manchen Liebhabereien und Neigungen, z. B. dem Botanisieren, nachzugehen und aus ihnen eine planvolle Thätigkeit zu machen. Ich z. B. würde, wenn ich es ermöglichen könnte, Bienenzucht treiben; diese bietet mannigfache Gelegenheit

zu körperlicher Bethätigung, ist belehrend und unterhaltend und, wenn mit Umsicht betrieben, sehr nutzbringend. — Schließlich wäre noch zu bemerken, daß man all sein Thun und Lassen in eine feste Ordnung zu bringen, diese von Zeit zu Zeit einer Revision zu unterziehen und bei dem jeweilig für recht und gut Befundenen mit Ausdauer zu beharren hat.

Ob wohl meine Rechnung, wie ich sie eben aufgestellt habe, ganz stimmt, wirklich ganz? Nein, ganz stimmt sie nicht! Ich habe ein Etwas bisher außer acht gelassen, das gleichwohl sehr von Belang ist: das ist unsere innere geistige Anteilnahme an der Arbeit. Wenn, rein körperlich betrachtet, sich über dem Arbeiten die Ermüdung einstellen will und schlechte Stimmung uns bedroht, so tritt die Seele in Thätigkeit und verflicht unangenehme Empfindungen in belebende Vorstellungen. Voraus schauend beschäftigen wir uns mit der Freude, die wir nach vollendeter Arbeit empfinden, mit dem Lohne, den dieselbe uns bringen wird, mit der Anerkennung, die wir von seiten anderer erhoffen, und oft auch mit dem Nutzen, den wir durch unsere Arbeit unseren Nebenmenschen bieten können. Solche Seelenthätigkeiten geben dann dem Körper neue Energie, ähnlich wie die von Ermüdung bedrohten Soldaten durch das Spielen der Musik zu erhöhter Ausdauer befähigt werden. Erfüllen sich dann gar nach der Arbeitsleistung alle unsere Erwartungen, dann sind vollends alle Mühen „vergessen", und ein erwärmendes Feuer geht durch unsere Seele. Überhaupt, je umfassender und je nachhaltiger durch eine Arbeit unsere Seele ins Schwingen kommt, um so größer ist unsere Leistungsfähigkeit und um so gesundheitsfördernder ist die Arbeit. Das sei hier in die Betrachtung mit hineingezogen, damit mir nicht der Vorwurf der Einseitigkeit gemacht werden kann. Ich ermahne aber den Nervenkranken, daß er in der Voraussicht des guten Ruhens nach gethaner Arbeit sich nicht zuviel zumute. Wir sind eben doch an die Materie gebunden, und wenn wir den Punkt der körperlichen Ermüdung zu weit oder zu oft überschreiten, so hört die ausgleichende Kraft der Seele mehr und mehr auf."

Vierter Brief.

Viele an nervöser Willensschwäche Leidende fassen auf einmal den heroischen Entschluß, sich aus ihrer Lethargie dadurch herauszureißen, daß sie sich plötzlich enorme sportliche, turnerische Leistungen zumuten. Sie glauben durch eine körperliche Parforcetour mit einem Schlage aus ihrem Zustande herauszukommen. Nichts ist falscher als dies. Körperliche Überanstrengungen wirken bei Nervösen geradezu ruinierend.

Es erfüllt z. B. ein überangestrengter Kopfarbeiter sein Amtspensum noch in zureichendem Maße, er fühlt sich wohl müde, aber nicht übermüdet, in dem Sinne, daß Ruhe und Erholungspausen ihm nicht die volle Leistungsfähigkeit wiedergeben. Er läßt sich nun verleiten, in einen Ruder- oder Turnklub ꝛc. einzutreten, in welchem körperliche Anstrengungen gefordert werden, oder der wenig muskelgeübte Mann begiebt sich auf Anraten seines Hausarztes während seines Urlaubs in die Alpen und unternimmt dort anstrengende Bergtouren. Statt von dieser Muskelleistung gekräftigt zu werden, fühlt er vielmehr eine Abnahme seiner geistigen Leistungsfähigkeit. Jetzt ist die geistige Übermüdung zur That geworden, jetzt treten bei Fortsetzung der früheren geistigen Thätigkeit die Symptome der Neurasthenie hervor.

Die einzige, wirklich wirksame Kur gegen nervöse Willensschwäche ist eine Ruhekur in der Form, wie ich sie im dritten Briefe beschrieben habe. —

Manche Formen von nervöser Willensschwäche verschwinden geradezu zauberhaft durch die **hypnotische Behandlung**. Und zwar sind das jene Formen, wo eine wirkliche, körperliche Erschöpfung (verbunden mit Abmagerung) nicht mehr vorliegt, sondern wo die Kranken, wie Dr. **Möbius** sich so vortrefflich ausdrückt, an **Erinnerungen** leiden, d. h. in ihrer geistigen Thätigkeit durch hemmende Vorstellungen in mehr oder weniger bewußter Weise beeinträchtigt werden.*)

Herr H., 25 Jahre alt, hat seine Studien ausgezeichnet zurückgelegt und sein Doktorat der Rechte vor zwei Jahren mit Ehren bestanden. Um diese Zeit hat das Leiden, an dem er jetzt krankt, begonnen. Auf die angestrengte Thätigkeit, der er sich als Student hingegeben, ist eine vollständige Unfähigkeit zu arbeiten gefolgt.

Nach beendeten Studien kam er durch die Suche nach einer sozialen Stellung in Verlegenheit. Obwohl ihm sein Vermögen erlaubte, nach seiner Neigung zu leben, wünschte er doch lebhaft eine nutzbringende Thätigkeit, etwa ein Lehrfach, zu erlangen.

Unglücklicherweise bedurfte seine schwächliche Mutter seiner, und er, ein zärtlicher und pflichttreuer Sohn, wagte nicht sie zu verlassen, und konnte in der Stadt, die er bewohnte, keine seinen Neigungen und Fähigkeiten angemessene Stellung finden. Nach einer Reihe von Versuchen wieder entmutigt, glaubte er sich zurückgesetzt, verlor alle Lust zur Arbeit, selbst zu den Studien, die ihn sonst am meisten fesselten, und spann sich in trübe Vorstellungen ein; vergebens versuchte er gegen diesen moralischen Zustand anzukämpfen, es gelang ihm nicht. Es blieb alles in seinem Gehirn schwankend und unentschieden, die geringste geistige Beschäftigung war ihm unmöglich; der Müßiggang, zu dem er verurteilt war, war ihm selbst gräßlich und er konnte sich nicht davon losreißen. Das Leben drückt ihn, wie er sagt; seit fast zwei Jahren schleppt er diese tiefe, nagende Langeweile überall mit. Auf das Drängen eines Freundes entschloß er sich, mich am 30. Juni 1890 zu konsultieren.

---

*) Die folgenden Fälle werden diesen Sachverhalt wohl am besten veranschaulichen.

Er ist von guter Konstitution, hat keine Krankheiten durchgemacht, ist der Sohn einer neurasthenischen Mutter; er glaubt sich selbst mit einem unheilbaren angeborenen Gebrechen behaftet, das sein Gehirn zerstört. Alle Funktionen sind normal, die Intelligenz ist ganz ungestört, ohne jede Veränderung. Nur seine Gehirnthätigkeit ist durch die Zwangsvorstellungen, die sein Gehirn beschäftigten, aufgehoben, „er ist unentschlossen, er kann nichts thun, er ist aus dem Gleichgewicht geraten, er ist zu ewigem Müßiggang und Langeweile verurteilt".

Ich versuche ihn zu hypnotisieren, ohne bis zum Schlaf zu gelangen. Er glaubt nicht beeinflußt zu sein; er hält übrigens seine Eindrücke hartnäckig fest, läßt sich nicht gehen, kommt mir nicht entgegen. Er scheint nur zur Beruhigung seines Gewissens gekommen zu sein, weil ein durch mich von einem ähnlichen Leiden befreiter Freund ihn dazu getrieben hat. Eine kühle und in sich gesammelte Natur, bringt er mir nur ein sehr beschränktes Vertrauen entgegen.

Ich halte seine Augen geschlossen, setze ihm auseinander, daß der Schlaf zur Suggestion nicht unerläßlich ist, daß diese auch im wachen Zustand gelingen kann und unabänderlich gelingen muß, wenn die Person sich ihr überläßt. Ich setze ihm auseinander, daß seine Intelligenz ungestört ist, aber daß Zweifel und autosuggestive Eindrücke sich seiner bemächtigt hätten, von denen er sich nicht spontan befreien kann usw. Kurz, ich suche seine Aufmerksamkeit und seine Vernunft zu fesseln, indem ich ihm den Ursprung der Neurose und den physischen Mechanismus der Heilung deutlich mache; ich appelliere mittelst der Suggestion an seine Vernunft, und es gelingt mir so, ihn zu beeinflussen.

Indes besteht nach der ersten Sitzung noch keine Veränderung; aber nach der fünften zeigt sich eine deutliche Besserung; er fühlt seinen Kopf frei und kann sich wieder beschäftigen. Diese Besserung hält aber nur vier Tage an, dann fällt er wieder in seine frühere Erschlaffung zurück. Nachdem die Sitzungen vier Tage unterbrochen waren, kommt er am 10. Juli wieder zu mir, ganz niedergedrückt und überzeugt, daß er sich nie aus diesem Zustand wird reißen können.

Ich suggeriere ihn wieder und setze ihm auseinander, daß derartige Erfolge häufig sind, daß die erzielte zeitweilige Besserung ein gutes Vorzeichen sei und darauf hinweist, daß sein Gehirnzustand sich modifizieren kann. Ich versichere ihn, daß er sich gewiß und ohne

Zweifel modifizieren wird; es sei ganz unmöglich, daß die Heilung nicht zu stande käme, daß, wenn er zu dem, was ich ihm sage, Vertrauen hat, meine Suggestion annimmt, schließlich die neuen Vorstellungen, die neuen Eindrücke, die ich in sein Gehirn niederlege, nach längerer oder kürzerer Zeit darin Wurzel fassen werden. Das sei ein psychologisches Gesetz, das sich bei ihm, wie bei allen anderen vollziehen müsse, auf welches die ganze suggestive Psychotherapie gegründet ist usw.

Ich nehme diese Suggestion fast täglich vor und versichere ihn, daß die Heilung, wenn auch keine schnelle, doch eine ständig fortschreitende sein wird.

Nach fünf oder sechs Sitzungen weist der Kranke noch keine große Veränderung auf. Sein Zustand ist noch immer derselbe. Ich vermeide es, ihn darüber zu befragen; ich fahre geduldig fort, ihn zu versichern, daß die Heilung unfehlbar nach und nach zu stande kommen wird. In den folgenden Tagen fängt Herr H. an, sich besser zu befinden; seine Freunde bemerken eine Veränderung an ihm. Ich konstatiere gleichfalls, daß er, obwohl er keine Empfindung von Schlaf hat, dennoch beeinflußt ist; wenn ich seine Hände sanft erhebe, bewahren sie die angedeutete Stellung.

Nach acht Sitzungen, am 18. Juli, erklärt er spontan, daß ihm wohl ist, daß er sich wie vor seiner Krankheit fühlt, daß er die Lust zu seinen Studien wiedergewonnen hat, und daß er wieder mit Vergnügen hat lesen können; er ist über diese Veränderung, die er nicht für möglich gehalten, ganz erstaunt, da es ihm doch trotz aller Willensanstrengung nicht gelang, sich spontan von diesen Zwangsvorstellungen zu befreien. Ich setze die Suggestion bis zum 25. Juli fort, er fühlt sich auf gutem Wege und hofft, daß die Heilung noch weiter fortschreiten wird.

In diesem Fall war die Suggerierbarkeit geringer als in dem vorher erzählten. Die Hypnose war wenig tief, der kühle und zurückhaltende Kranke gab sich nicht hin; er setzte mir einen unbewußten Widerstand entgegen. Nur durch meine Ausdauer, durch meine feste Überzeugung ist es mir gelungen, auch diesem Kopfe einen Eindruk zu machen und ihm zu ermöglichen, sich seiner lähmenden Zwangsvorstellungen zu entledigen. Ich riet ihm übrigens, den Aufenthalt zu wechseln, um sich den Verhältnissen, die diese Psychoneurose hervorgebracht und ihre Heilung verzögert hatten, zu entziehen.

Ich habe Herrn H. am 20. August wieder gesehen. Er hat eine große Reise zu unternehmen versucht, aber sobald er sich allein, weit von seinem Haus befunden, hat sich seiner ein Angstgefühl mit unüberwindlicher Traurigkeit und Depression bemächtigt, das ihn gezwungen hat, zu seiner Familie zurückzukehren. Trotz all seiner Energie hat er noch nicht genug Sicherheit, um sich ohne moralische Unterstützung, „auf eigene Füße zu stellen". Ich rate ihm auch, hier zu bleiben, um die suggestive Behandlung bis zur vollständigen Heilung fortzusetzen. Er hat sich übrigens seinen Studien wieder widmen können; die durch die Suggestion wieder erlangte Fähigkeit zu arbeiten hat sich erhalten.

Prof. Dr. Bernheim.

2. Das hypochondrische Wesen, Schwermut, Lebensüberdruß, Verstimmung.

Für den Hypochonder ist charakteristisch, daß er sich in krankhafter und unbegründeter Furcht und Angst vor drohender oder vorhandener schwerer, vielleicht tödlicher Krankheit stets mit seinem Körperzustand und beziehungsweise auch mit seinem Geisteszustand beschäftigt. Diese dauernde Beschäftigung mit dem eigenen Zustande hat eine Reihe körperlicher und geistiger Störungen zur Folge; krankhafte Empfindungen der verschiedensten Art und an den verschiedensten Körperteilen, Störungen in der Blutverteilung, Schlaflosigkeit, ferner eine gedrückte Stimmung, Unruhe und zur Abwehr alles dessen ständige Vorbeugungsmaßregeln und Verweichlichung.

Ungemein abhängig ist das Bild der hypochondrischen Verstimmung von dem Bildungsgange. In der Regel ist es das Leiden, welches dem Kranken am geläufigsten und schrecklichsten ist, dessen Zeichen der Kranke an sich zu entdecken glaubt. Ein chronischer Rachenkatarrh mit starkem Auswurf erscheint als beginnende Schwindsucht, einzelne Pickel im

Gesicht lassen den Ausbruch der Syphilis befürchten, der Bodensatz im Nachtgeschirr eine schwere Nierenerkrankung, das Herzklopfen und Pulsieren einen Herzfehler. Dem Mediziner oder sonstwie in ärztlichen Dingen Bewanderten bedeutet die Vergeßlichkeit das Herannahen der Gehirnerweichung, der Kopfdruck eine Geschwulst im Gehirn.

Eine besonders ergiebige Quelle für die Hypochondrie ist das Gespenst der erblichen Belastung.

Es ist in neuerer Zeit, sagt Prof. Cramer treffend, Mode geworden, in Zeitungsfeuilletons, Romanen und Theaterstücken in einer übertriebenen und tendenziösen Weise die Bedeutung der erblichen Belastung und einer damit verbundenen sogenannten Entartung zu behandeln. Darnach würde es für einen erblich belasteten Menschen das beste sein, wenn er gar nicht geboren oder nach Art der Spartaner gleich nach der Geburt vom Taygetos heruntergeworfen worden wäre, weil er unbedingt geisteskrank oder ein Verbrecher werden muß. Wie derartige geschickt vorgetragene, übertriebene Behauptungen auf den Laien einwirken, sehen wir alle Tage. Er forscht nach, ob sich nicht irgend ein Onkel oder eine Tante findet, welche etwas wunderlich oder nervös war, und sucht nun an sich so lange herum, bis er auch etwas „Abnormes" gefunden hat, quält sich mit dem Gedanken, daß auch er eines Tages geisteskrank werden müsse, und erwirbt sich nicht selten auf dem Wege der Selbsteinredung allerhand geistig abnorme Symptome.

Zum Troste für die Hypochonder muß aber hervorgehoben werden, daß die Lehre der Wissenschaft bei weitem günstiger lautet. Die genaueren Untersuchungen der neueren Zeit haben uns gezeigt, daß sich die Dinge anders verhalten.

Man hatte bisher immer nur eine Erblichkeitsstatistik bei Geisteskranken aufgestellt und war hier zu sehr abweichenden Resultaten gekommen. Die Gegenprobe bei Gesunden war nie gemacht worden. Das ist in neuerer Zeit von Jenny Koller geschehen.

Findet man bei Geisteskranken als durchschnittlichen Prozentsatz der erblichen Belastung zwischen 80 und 50 Proz., so ergiebt sich nach Kollers bei 370 Gesunden angestellten Untersuchungen eine Belastung von 59 Prozent.

Die Hälfte der geistig Gesunden ist also erblich belastet. Daraus ergiebt sich mit zwingender Notwendigkeit der Schluß, daß ein erblich belasteter Mensch nicht geisteskrank werden **muß**. Damit selbst ein schwer belasteter Mensch in stärkerem Grade geistig erkrankt, sind noch andere Ursachen und Schädlichkeiten erforderlich. —

Andere sehr ergiebige Quellen für die hypochondrische Verstimmung sind die Erkrankungen des Unterleibes, des Magens, der Leber und der Geschlechtsorgane. Ja früher glaubte man, daß die Hypochondrie stets von den genannten Störungen herrühre.

Die Rückwirkung der Hypochondrie auf die Willensbethätigung ist eine sehr auffallende. Die Willens- und Thatkraft wird regelmäßig abgeschwächt, die Stimmung niedergedrückt. Der Geist des Hypochonders beschäftigt sich ununterbrochen mit seinem Ich, und in seinem krassen rücksichtslosen Egoismus zwingt er die ganze Familie nach seiner Pfeife zu tanzen. Kommt noch hinzu, daß die Umgebung die fortwährenden Klagen als Einbildung be-

zeichnet und ihnen in ganz unzweckmäßiger Weise entgegentritt, so wird der Hypochonder nur zu oft verbittert und in die Einsamkeit getrieben, menschenscheu und selbst zum Menschenhasser gemacht.

Der Hypochonder und Schwermütige muß unter allen Umständen seine Lebensweise ändern. Er hat seinem Geist mehr Ruhe, seinem Körper mehr Bewegung zu geben; er vermeide warme Getränke und trinke dafür reichlich kaltes Wasser.

Spezielle unbedingte Vorschrift für Hypochonder sind lange Sitzbäder, deren Wirkungen schon im Jahre 1836 ein Gräfenberger Hypochonder auf seinem Serviettenringe mit den Worten schilderte:

Sitzt man a Stund zum Zeitvertreib
Im Schaffel mit dem Unterleib;
So denkt man nach vollbrachter That,
Man keinen Unterleib mehr hat.

Die Temperatur des Sitzbades betrage 19—20 Grad R. Der Kopf des Hypochonders muß immer kühl gehalten, häufig gewaschen und mit Umschlägen belegt werden, die bei den Sitzbädern niemals fehlen dürfen.

Außerdem sehe der Hypochonder zu, daß er möglichst regelmäßige Leibesöffnung habe. Abgeschreckte Klystiere sind besser als Salze oder Mineralwässer, welche meistens eine angenehme Wirkung auf den Geist haben. Drastische Arzneien dürfen unter keinen Umständen genommen werden. Helfen die Klystiere nicht, so verschaffe sich der Kranke die Möglichkeit, des Morgens mit bloßen Füßen im tauigen Grase herumzuspazieren, bis sich eine Neigung zum Stuhle zeigt. Dies wirkt gewöhnlich wie Zauberei.

Geradezu befreiend ist für die allermeisten Hypochonder das Radfahren, das ich daher nicht warm genug empfehlen kann. Der Geist wird reger, das Selbstvertrauen gehoben, die Unternehmungslust und Kaltblütigkeit gefördert. Auch die Stimmung wird heiterer, denn das Radfahren ist eine lustige Sache, ähnlich wie das Schlittschuhlaufen. Nicht nur die rasche Bewegung, der schnelle, erfrischende Luftwechsel wirkt angenehm und lustig, sondern auch das Leichte, Elegante, Spielende dieser Bewegung. Und eben weil das Radfahren eine lustige Sache ist, trägt es zur körperlichen und geistigen Gesundheit bei; denn was Freude bereitet, ist gesund, ebenso wie die Gesundheit beeinträchtigt wird durch das, was traurig macht und verstimmt.

Auch noch in anderer Beziehung hat das Radfahren einen günstigen Einfluß auf das geistige Wohlbefinden. Einem erholungsbedürftigen Spaziergänger, der den gewohnten Weg mechanisch dahinschlendert, begegnet es sehr oft, daß er seine quälenden Sorgen und Gedanken absolut nicht los wird; sie verfolgen ihn auf Schritt und Tritt und lassen das wohlthuende Gefühl der Erholung und Ausspannung nicht recht aufkommen. Beim Radfahren ist das anders. Da heißt es aufgepaßt, sonst droht da und dort ein Zusammenstoß mit einem Fuhrwerk, einem unachtsamen Fußgänger oder mit einem rasch um die Ecke biegenden anderen Radler. Aufmerksamkeit und Gedanken muß man auch für den Weg in Anspruch nehmen, um schlechte Stellen oder dem Rade gefährlich werdende Hindernisse zu vermeiden. Diese Inanspruchnahme ist aber keineswegs ermüdend oder lästig, sondern lenkt im Gegenteil von den Sorgen im Kampf ums Dasein ab, zerstreut den Geist in sehr wohlthätiger Weise, trägt also

ganz bedeutend zur Erholung und Erfrischung des Nervensystems bei.

Wirkt Radfahren aber auch auf kranke Nerven günstig ein? Die Beantwortung dieser Frage hängt von der Art und Schwere der Erkrankung ab. Daß im allgemeinen bei sogenannter Nervosität das Radfahren von Vorteil ist, bezeugen sowohl ärztliche Autoritäten, als geheilte Patienten. Dr. Hammond sagt, bei Nervenleiden leiste das Radfahren mehr als jede elektrische Behandlung. Der Nervenarzt Prof. Eulenburg erklärt, er habe das Radfahren in Fällen verschiedener Art von Nervosität vielfach verordnet und müsse sagen, daß es jeder anderen Art von Gymnastik vorzuziehen sei. Besonders wirke die dabei so notwendige Aufmerksamkeit, das „Aufpassen" sehr günstig auf Neurastheniker ein, da es sie verhindere, die beliebte ständige Selbstspiegelung zu üben. Nur sei das Fahren eben mit der nötigen Vorsicht auszuüben.

Soll aber die Radfahrkur den gewünschten Erfolg haben, so muß sie mit Vorsicht und Überlegung durchgeführt werden. Vor allem muß der Patient sich langsam einüben, und zwar in kurz dauernden, nach und nach ausgedehnteren Sitzungen, in denen er nicht schneller fährt, als man gewöhnlich geht. Niemals sollen in der Stunde 15 bis 18, am Tag 50 Kilometer überschritten werden. Für die ersten Übungen ist die Wahl eines ebenen Terrains Bedingung; auch späterhin sind größere Steigungen zu vermeiden. Die Haltung soll eine aufrechte sein, wie auf dem Pferd, die Schultern nicht zusammengezogen. Ein wichtiger Gradmesser für das Wohlbefinden des Radelnden ist das Verhalten von Puls und Atmung; jener soll nicht mehr als 100 Schläge, diese nicht mehr als 25 Züge in der Minute messen. Ein Überschreiten beider

Zahlenwerte bedeutet stets eine Überanstrengung, und eine solche ist für Neurastheniker entschieden nachteilig.

Von großer Wichtigkeit ist weiter für den Hypochonder die seelische Beeinflussung.

14. Willensübung.

Sie lassen sich, wenn Sie sich krank glauben, eingehend vom Arzte untersuchen und wiederholen die Untersuchung, sobald Sie von neuem ein Leiden befürchten!

15. Willensübung.

Hat der Arzt Sie beruhigt, so entfernen Sie aus Ihrem Gesichtskreise jedes Buch, das in das medizinische Gebiet einschlägige oder dasselbe nur berührende Gegenstände behandelt! Sie lesen nichts über die Symptome von Krankheiten, deren Verlauf und Ausgang! Sie treiben täglich eine halbe Stunde Zimmergymnastik!

16. Willensübung.

Für die berufsfreie Zeit stellen Sie sich ein bestimmtes Programm angenehmer Arbeit und Erholung zusammen!

Dieses Programm kann nach Wahl bestehen: in der Lektüre der Seite 74 angeführten humoristischen Litteratur (unentbehrlich); in Passionen wie sprachliche oder andere Studien, Sammeln, Versemachen, Blumenzucht, Photographieren, Malen, Schlittschuhlaufen, Jagen, Bergesteigen, Reiten, Rudern, ausgedehntere Märsche; in Treiben von Musik (ausgenommen

bei Berufsmusikern); im Besuchen von Lustspielen, Possen, komischen Opern (verboten sind dagegen Wagners Musikdramen, ernste Schauspiele, Tragödien, Oratorien mit mächtigen Chören, schwere Konzerte); Karten- und Dominospielen mit minimalem Einsatz; mechanische Arbeiten wie Schnitzereien usw.

17. Willensübung.

Wenn sich hypochondrische Gedanken und Krankheitsgefühle einstellen, so nehmen Sie sofort eine von den eben aufgezählten Thätigkeiten vor und suchen sich so abzulenken! Gelingt Ihnen dies nicht sofort, so erwägen Sie, dass es sich nicht um eine wirkliche Krankheit, sondern um ein krankhaftes Gefühl handelt!

Sehr richtig sagt Kant:

Selbst bei wirklichen Krankheiten müssen wir wohl unterscheiden: die Krankheit und das Gefühl der Krankheit. — Das letztere übertrifft mehrenteils die erste bei weitem; ja man kann behaupten, man würde die eigentliche Krankheit, die oft nur in einer örtlich gestörten Verrichtung eines oft unbedeutenden Teiles besteht, gar nicht bemerken, wenn nicht die dadurch erregte allgemeine Unlust und Unbehaglichkeit, oder unangenehmen Gefühle und Schmerzen unsern Zustand höchst peinlich machten. Diese Gefühle aber, diese Einwirkung der Krankheit auf das Ganze, stehen großenteils in unserer Gewalt. Eine schwache, verweichlichte Seele, eine deshalb erhöhte Empfindlichkeit, wird dadurch völlig übermannt; ein starker abgehärteter Geist weiset sie zurück und unterdrückt sie. — Jedermann giebt zu, daß es möglich ist, durch ein unerwartetes Ereignis, durch eine angenehme Zerstreuung, genug durch etwas, was die Seele stark von sich abzieht, sein körperliches Leiden zu vergessen. — Warum sollte dies nun nicht der eigene feste Wille, die eigene Seelenkraft selbst bewirken können?

Das größte Mittel gegen Hypochondrie und alle eingebildete Übel ist in der Chat das Objektivieren seiner selbst, sowie die Haupt-

ursache der Hypochondrie und ihr eigentliches Wesen nichts anderes ist, als das Subjektivieren aller Dinge, das heißt, daß das physische Ich die Herrschaft über alles erhalten hat, der alleinige Gedanke, die fixe Idee, wird, und alles andere unter diese Kategorie bringt. —

Unter den geistig-seelischen Mitteln gegen die Hypochondrie ist die geeignete ablenkende, zerstreuende Beschäftigung die wichtigste. Wessen Berufsarbeit geistiger Natur ist, muß eine Beschäftigung suchen, welche die innern Denkorgane soviel wie möglich ablöst. Des Denkens kann der Mensch, solange er wacht, sicher nicht entäußern; aber das hat er wenigstens in seiner Gewalt, die Geistesthätigkeit von den innern Sinnen und der Einbildungskraft abzuwenden und sie auf die äußern und auf die Organe der willkürlichen Bewegung zu übertragen. Diese Absicht wird er erreichen, wenn er aus seiner innern Welt zu der äußern übergeht. Eine wesentliche Bedingung hierbei ist, daß die äußere Wirksamkeit nicht in gleichem Grade erschöpft wie die innere, sondern vielmehr durch eine sanfte Erhebung der gesamten Lebensthätigkeiten neue Kräfte gebe. Beschäftigungen dieser Art sind insbesondere: das Kegelspiel, das Ballspiel, Billardspiel, Scheibenschießen, das Fischen, Jagen, kleine Gartenarbeiten, das Photographieren, weiter Hacken, Graben, Grasmähen, Obstpflücken, Holzspalten, Okulieren, Pflanzen und Beschneiden von Rosen 2c. Werden diese Beschäftigungen doch auch meistens in Gesellschaft vorgenommen. Oft würzt sie Fröhlichkeit und gute Laune, oder man weiß auch Frau und Kind in der Nähe und hat das frohe Gefühl, zugleich etwas Nützliches zu vollbringen. Im Winter macht freilich die rauhe Witterung vieles unmöglich. Dann muß der Schwermütige, wenn irgend möglich, sich mechanische Arbeiten zu verschaffen

wissen, wie die von Drechslern, Schreinern, Bildhauern; z. B. Feintischlerei, Zeichnen, Modellieren. Von den Spielen eignen sich auch im Winter vortrefflich das Kegel- und Billardspiel, sowie das Schlittschuh- und Skilaufen.

Was soll man aber denken, wenn man sieht, daß unsere gebildeten Menschenklassen in der Absicht sich zu zerstreuen, Geschäfte treiben, von denen sie so sehr angegriffen werden, wie von den ernsthaftesten Geistesarbeiten. So sind sehr viele Gelehrte in dem schädlichen Wahn, sie müßten auch in ihren Zerstreuungen Geistesarbeiten suchen; daher glauben sie für ihre Erholung genug gethan zu haben, indem sie sich von einem Buche an das andere setzen und sich, statt mit ernsten Wissenschaften, in ihren Erholungsstunden mit den Produkten des Witzes unterhalten, oder schöne Künste treiben. Nun ist es allerdings wahr, daß das Lesen einer Geschichte oder eines Gedichtes bei weitem nicht so sehr angreift, wie das wirkliche Studium abstrakter Gegenstände und daher immerhin als eine passende Zwischenarbeit betrachtet werden kann. Allein eine wirkliche und genügende Erholung ist es doch nicht, denn jedes Lesen erhält die inneren Sinne in Thätigkeit und verursacht Kraftaufwand, der, wenn er zu der bereits vorausgegangenen Erschöpfung hinzukommt, die Schwäche beträchtlich vermehren muß. Daß übrigens eigene Schöpfungen auf dem Felde der schönen Künste ohne Vergleich mehr angreifen, als der Genuß fremder Arbeiten und zu Zerstreuungen durchaus nicht geeignet sind, muß derjenige am besten wissen, der sich schon darin versucht hat. Andere eilen aus ihrem Studierzimmer an das ernste Schach- und Damenbrett. Frauen, die von Empfindsamkeit und Seelenunruhe herumgetrieben werden, suchen Trost und Labung im toten Kartenspiel, in

süßlicher Romanlektüre, in angreifenden Schauspielen und Konzerten, bei welchen die Seele durch alle Arten von Empfindungen gejagt wird. Hier wo eine beständige Spannung des Gehirns und der bunteste Wechsel heftiger Leidenschaften die Nervenkraft verzehren, wo Mangel an Bewegung und Sitzen in eingesperrter Luft Verdauung, Blutumlauf und jede Verrichtung des Lebens ins Stocken bringen: was kann da anders ausgebrütet werden, als Siechheit und Entkräftung? Was für andere Menschen können wir unter diesen Umständen in den sogenannten gebildeten Ständen finden, als sie eben wirklich sind, nämlich hypochondrische Männer und hysterische Weiber. Wie ganz anders würde das sein, wenn auch hier der Mensch wüßte, was er wollte, wenn er mit den wahren Zwecken der Zerstreuung bekannt und dadurch in der Wahl der Mittel besser geleitet wäre?

Dies alles hat freilich keinen Bezug auf Menschen, die ihre Berufs- und Standesgeschäfte nur mit den Händen, mit den Füßen, oder wohl gar einzig mit dem Munde treiben; diesen werden Zerstreuungen, welche den Geist erwecken wie die eben angeführten nicht allein keinen Nachteil bringen, sondern durch manchen Funken, den sie in den schlummernden Geist werfen und der hier und da in ein fröhliches Leben auflodern kann, eher Nutzen stiften.

Auch darf man den obigen Ausspruch nicht etwa so verstehen, als solle damit ein Verdammungsurteil über jene Unterhaltungen überhaupt gefällt werden. Zuweilen ein unschuldiges und sinnreiches Kartenspiel, ganz vorzüglich aber der Besuch guter Schauspiele, Opern und Konzerte können sowohl treffliche Unterhaltungs- und Genußmittel, als auch Bildungs- und Veredelungsmittel sein. Nur kommt es sehr

darauf an, daß ihre Wahl immer die richtige, dem gerade vorhandenen inneren Bedürfnisse und Zustand entsprechende sei, daß sie am rechten Ort, zu rechter Zeit und im rechten Maß benutzt werden. (Hartmann.)

Nicht hoch genug anzuschlagen ist ferner für Hypochonder, Schwermütige und Lebensüberdrüssige der Wert wahrer Freundschaft. Wirklich empfunden und selbsterlebt ist, was Schwarz hierüber gesagt hat:

„Freundschaft entsteht, wo Gemeinsamkeit der Interessen vorliegt, eine nachhaltigere, wo Übereinstimmung in den Lebensgrundsätzen waltet, die beste, wo sich beides vereinigt findet. Treffend bezeichnete darum auch ein Weiser des Altertums echte Freundschaft als eine Seele in zwei Körpern. In den Tagen der Krankheit, so lange wenigstens, als das Leiden nicht im Abklingen begriffen, ist man meistens nicht der Mensch dazu, durch Mitteilsamkeit und Freundschaft die Kreise seines Lebens zu erweitern. Man ist mit sich selbst nicht zufrieden und empfindet drückend, mancher geradezu als Kränkung, den Abstand zwischen Wollen und Können. Bestehende Freundschaften aber suche man zu erhalten, auch wenn man nicht mehr in allen Stücken gleichen Schritt halten kann. Dankbar gedenke ich hier eines jeden, der mir die Jahre hindurch nahe gestanden, besonders aber eines alten Schulkameraden, der noch dazu ein Leidensgenosse war, wenn auch weniger hart mitgenommen. Lange Zeit waren wir fast täglich zusammen, berieten das Wohl der Menschheit und unser eigenes Wohl, waren meistens einig, selten uneinig und haben uns so gegenseitig in vielen Dingen gefördert. Auch die Fahrt zum Vater Kneipp haben wir selbander unternommen. Jetzt ist der alte Kumpan schon geraume Zeit von dannen gezogen, übt draußen sein Amt zu aller Welt Zufriedenheit aus, und ein Weib hat ihm willig Gefolgschaft geleistet. Die geläufige Auffassung, daß Nervenkranke durch gegenseitigen Umgang sich schädigen, kann ich durchaus nicht teilen; man will verstanden sein und an Verständnis gewinnen, und beides wird einem fast nur im Verkehr mit seinesgleichen. — Hat man liebe Freunde oder entgegenkommende Verwandte auf dem Lande wohnen, vielleicht gar in schöner waldreicher Gegend, so ist ein rechter

Verkehr mit diesen von sehr guter Wirkung. Man reist einmal einen Tag zu ihnen, oder auch mehrere Wochen, ganz nach Gelegenheit und Umständen, man sieht und hört etwas anderes und den meisten ist auf diese Weise mehr genützt, als wenn sie sich in irgend einem Kurort einnisten."

Und endlich darf hier nicht vergessen werden, wie die Übung der Selbstentsagung und die unentwegte Pflichterfüllung die verwundete, betrübte Seele zu gesunden und fröhlich zu stimmen vermag. Und da haben den meisten Vorsprung die religiösen Gemüter. Das lebendige religiöse Gefühl macht am besten widerstandsfähig gegen alle Schäden des Lebens.

Die Predigt der Entsagung im Munde eines Arztes ist allerdings höchst unmodern und stößt überall auf Widerspruch. Allein wenige ahnen, wie wohl es ihnen nachher würde, wenn sie die Mahnungen zur Pflichterfüllung und zur Selbstentsagung wenigstens einmal probeweise befolgten. Wem alles Glück nur von außen kommt, der jagt Phantomen nach und wenn er endlich seines angeblichen Glückes teilhaft geworden, so hat er nur seinen Schaden erreicht. Mancher Mann und manche Frau, sagt Koch sehr richtig, könnten sich in ihrem Nervensystem gesund erhalten, wenn sie von ihrem Jagen und Hasten, ihrem eitlen, genußsüchtigen Streben und Neiden, ihren nervenreizenden und zerrüttenden sogenannten Erholungen und anderem abstehen wollten, und damit oft zugleich auch allerlei nagender Befürchtungen u. dergl. ledig wären, dafür aber ein Gefühl der Gesundheit und inneren Friedens hätten. Es ist auf dem psychischen wie auf dem physischen Gebiet ein über alle Maßen unnatürliches Leben, das gegenwärtig breite Schichten der Gesellschaft führen (zum Teil leider auch führen müssen). Da muß eine Rückkehr zu anderer, dem Geist wie dem Körper sein Recht

gebender Lebensweise zur elften Stunde noch versucht werden, oder es wird ein innerer und äußerer Bankerott die unvermeidliche Folge sein. Wer aber unter denen, die eine Schuld dabei trifft, wird auf solche Warnung hören? Die Menge nicht. Sollte man aber auch nur einigen wenigen dadurch nützen können, so wäre es doch der Mühe wert, immer wieder auf die Sache zurückzukommen. Der Menge wird wohl nur durch große Ereignisse, an denen ihr Treiben nicht zu einem kleinen Teil selbst die Schuld tragen wird, eine Predigt kommen, die nicht überhört werden kann, es wird eine äußere Zucht das unter Schmerzen bringen, was eine Selbstzucht der Gemüter im Frieden hätte haben mögen. (Koch.)

3. Die geschlechtlichen Leiden.

Das Verhalten der geschlechtlichen Funktionen ist in hohem Grade maßgebend für die Entstehung und Erhaltung des Selbstgefühls beim Mann. Die Beischlafsunfähigkeit, die Impotenz schädigt die Lebensfreude, geistige Frische, Thatkraft, das Selbstvertrauen und den Schwung der Phantasie aufs schwerste. Dieser Ausfall an Energie ist um so bedeutender, in je jugendlicherem Alter der Mann seine Potenz verliert und je sinnlicher er veranlagt war. Der plötzliche Verlust der Beischlafsfähigkeit kann sogar zu schwerer Melancholie und selbst zu Selbstmord führen: für solche Naturen ist Leben ohne Liebe unerträglich. Aber auch da, wo die Reaktion keine so einschneidende ist, erscheint der in seiner Beischlafsfähigkeit Getroffene moros, mißgünstig, egoistisch, eifersüchtig, philiströs, energielos, von geringem Selbstgefühl, feige. (Krafft-Ebing.) Ungemein häufig sind

Impotente zu den einfachsten Unternehmungen unfähig, unentschlossen und ohne jedes Selbstvertrauen.

Die Formen der Beischlafsunfähigkeit sind verschieden und hiernach richtet sich der Heilungsplan.

Schon in weiteren Kreisen ist bekannt, daß eine ganze Reihe von allgemeinen Erkrankungen die geschlechtliche Fähigkeit des Mannes zu vermindern oder aufzuheben im stande sind. Dabei sind die Geschlechtsteile vollständig normal, wenigstens im Anfang, und haben auch vor der Erkrankung in regelrechter Weise funktioniert. Am bekanntesten ist der Einfluß der Zuckerkrankheit auf die Geschlechtsthätigkeit. Fast immer tritt als ihre erste und einzige Erscheinung die Beischlafsunfähigkeit ein. Häufig bieten solche Männer das Bild kräftiger Gesundheit, und erst die Harnuntersuchung liefert den Schlüssel.

Recht regelmäßig tritt die Beischlafsunfähigkeit bei der Rückenmarksdarre auf, oft sehr frühzeitig, doch auch bisweilen anfangs mit geschlechtlichen Aufregungsperioden abwechselnd, um freilich bald dauernd zu werden. Auch hier sind sich die Patienten oft ihrer Grundkrankheit nicht bewußt. Doch muß andererseits hervorgehoben werden, daß sich manchmal trotz des Rückenmarkschwundes die Geschlechtsstärke auffallend lange erhält.

Ferner wird vielen Genuß- und Arzneimitteln ein Einfluß auf die Geschlechtsthätigkeit zugeschrieben; es handelt sich hier natürlich um einen länger fortgesetzten Gebrauch derselben. So soll der Alkoholmißbrauch, die chronische Bleivergiftung, der längere Aufenthalt in Antimon- und Arsenikdämpfen, das lange Einnehmen von Jodpräparaten nach der Ansicht von hervorragenden Ärzten die eheliche Tüchtigkeit eines Mannes herabzusetzen im stande sein. Allein von anderen wird dies wieder bestritten. Nur die verhängnisvolle Rolle des Morphiums ist sichergestellt. Nach Levinstein wirkt es unter anfänglicher Erhöhung der geschlechtlichen Erregbarkeit schließlich schwächend auf das Beischlafsvermögen. Auch stimmen die an Opiumrauchern gemachten Erfahrungen darin überein, daß dieselben für die erste Zeit außerordentlich tüchtig im ehelichen Verkehr sind, daß aber nach längerer Fortsetzung der schädlichen Sitte die geschlechtlichen Kräfte schwinden.

Die wichtigste und zugleich interessanteste Form der Beischlafsunfähigkeit ist die, welche auf seelischem Wege entsteht.

In manchen, allerdings nicht häufigen Fällen knüpft sich das Unvermögen an die bestimmte Abneigung gegen ein gewisses Weib; so kann es sich der Ehefrau gegenüber geltend machen, während der Verkehr mit anderen Individuen anstandslos gelingt. Ob ein junger Ehemann seiner Frau gegenüber aus Schüchternheit oder aus der einer großen Verehrung entspringenden Scheu untüchtig sein kann, ist möglich, wenn auch nicht sehr wahrscheinlich. Um so glaubwürdiger sind die Fälle, wo geistige Absonderlichkeiten, abstoßende Charaktereigentümlichkeiten und noch mehr körperliche widerliche Fehler und Gebrechen der Frau zu dem passiven Verhalten des Mannes Veranlassung geben. So erzählt Fürbringer von einem 38jährigen Bankier, der sich nicht mehr recht getraute, bei seiner Frau zu verkehren, seitdem sie eine Fehlgeburt durchgemacht hatte. P. Müller berichtet von einem Ehemann, der sich über eine ausgedehnte widerliche Behaarung seiner Frau an ungewöhnlicher Stelle entsetzte, und von einem zweiten, dem das erst in der Ehe entdeckte falsche Gebiß einen Widerwillen vor der Umarmung einflößte. Doch kommt es auch vor, daß die eigene Ehefrau mit allen Vorzügen eines keuschen und schönen Körpers nicht den Anreiz zu gewähren vermag, welchen liederliche Frauenzimmer auszulösen vermögen.

Zu den leichten Fällen von Beischlafsunfähigkeit gehört ferner das nur zeitweise Versagen der männlichen Kraft. Bekanntlich übt geistige Überanstrengung und Ablenkung einen schwächenden Einfluß auf den Geschlechtssinn aus, und es kann das ganze seelische Interesse derartig durch Geschäfte, mathematische Berechnungen, künstlerisches Phantasieren und sonstige Fachspekulationen in Anspruch genommen werden, daß nichts für die Freuden der Gesellschaft, der Tafel und sonstige Vergnügen übrig bleibt. Insbesondere fallen Büchergelehrte in dieser Weise ihrem Beruf zum Opfer.

So hat nach übereinstimmendem Zeugnis einer der größten aller Gelehrten, Isaac Newton, niemals geschlechtlichen Umgang gehabt, und man darf auch annehmen, daß er, der dauernd mit den schwersten und tiefstes Denken erfordernden Problemen beschäftigt war, niemals Geschlechtsdrang empfunden habe.

Grimaux de Ceaux und Saint Ange beschreiben einen Fall, in

welchem ein berühmter Mathematiker immer von der Beendigung der Umarmung abgehalten wurde, weil ihm plötzlich Aufgaben der Geometrie oder Gleichungen, mit denen er sich den Tag gerade beschäftigt hatte, in den Sinn kamen. Die Behandlung war anscheinend sehr merkwürdig. Sie bestand darin, daß der Frau empfohlen wurde, ihrem Manne die Annäherung nur dann zu gestatten, wenn er sich halb im Rausch befand. Durch die Abstumpfung der Denkthätigkeit sollte nämlich der Geschlechtssinn die Oberhand bekommen.

Einen anderen, noch interessanteren Fall erzählt Hammond. Ein junger Kartenkünstler, dessen Gedanken durch seine Thätigkeit stark in Anspruch genommen waren, empfand nach Beendigung seiner Abendvorstellungen ein starkes geschlechtliches Bedürfnis. Er konnte dasselbe jedoch nie befriedigen, denn gerade während des Verkehrs kam ihm jedesmal irgend ein technischer Kunstgriff aus seiner Thätigkeit in den Sinn und vernichtete sein Verlangen wie sein Können. Das Mißlingen bei dem Beischlaf hatte hier zur Folge, daß bei dem nächsten Versuch die Furcht in ihm lebhaft wurde, er möchte wieder nicht zum Ziele kommen, und diese Furcht wurde zur Wahrheit. So bildete sich bei ihm das Angstgefühl aus, das sich bei jedem Beischlafsversuch einstellte, es möchten sich im geeigneten Augenblick wieder nicht hierher geeignete Gedanken aufdrängen und diese die Umarmung verhindern. Und gerade infolge der auf das Kommende gespannten Erwartung stellten sich die Gedanken, deren Eintreten er so sehr befürchtete, mit grausamer Sicherheit ein. So fehlte also das Vertrauen, das vor allem für das Gelingen des Beischlafes notwendig ist. Hammond verordnete dem Kartenkünstler eine Seereise und befahl ihm streng, den Beischlaf nicht vor seiner Rückkehr, die in etwa vier Monaten erfolgen sollte, auszuüben. Diese Behandlung war von Erfolg. Was hier geholfen hatte, war offenbar das zurückgekehrte Vertrauen des Kranken, die Vorstellung, daß die lange Ruhepause, verbunden mit guter Luft und Kost, sein Vermögen so gekräftigt haben müsse, daß er nunmehr tüchtig sein werde.

Der letztere Fall führt uns auf eine andere häufige Erscheinung. Befangenheit und Mangel an Vertrauen können, wie schon gesagt, einem Manne die Lenden lähmen. Gerade die geistige Spannung auf das Gelingen des Beischlafs und der lebhafteste Wunsch, eine Aufrichtung des Gliedes hervorzurufen, wirken nachteilig. Wie oft macht z. B. der erste

Versuch eines Mannes Fiasko, da, wie Fürbringer sagt, zu der begreiflichen Höhe der ersten, ganz besonderen Aufregung das Unvermögen tritt, die Situation zu beherrschen.

Ganz besonders oft mangelt das nötige Vertrauen jenen, die im Punkte der Liebe kein ganz reines Gewissen haben und sich vielmehr ihrer Jugendsünden erinnern. Hier spielt die Onanie (Masturbation) eine verhängnisvolle Rolle.

In Laienkreisen besteht allgemein der Glaube, daß die Onanie zu einem frühen Verluste der geschlechtlichen Leistungsfähigkeit führt, und gewiß ist diese Neigung vielfach ein Glück zu nennen, da viele sich durch die Furcht vor jenen Folgen von den wüsten Ausschweifungen abhalten lassen. Aber diese übertriebene Vorstellung wird häufig auch zum Fluch, indem sie selbst die Beischlafsunfähigkeit herbeiführt.

Denn es kommt bei Onanisten gelegentlich einmal vor, sagt Casper, daß sie beim Verkehr hapern, sei es, daß die Gliedsteifung im Momente, wo sie gebraucht wird, nicht auftritt, oder zu schnell wieder verschwindet, sei es, daß diese Personen bis zur Entleerung des Samens eine außergewöhnliche Zeit und außergewöhnliche, ihre Kräfte erschöpfende Anstrengungen gebrauchen, kurz die Patienten beobachten, daß der Akt anders von statten gegangen ist als früher. Die betreffenden Personen sind vielleicht körperlich erschöpft oder geistig abgespannt, ihre Gedanken abgelenkt gewesen. Sie haben vielleicht vorher gezecht oder die Sympathie für das betreffende weibliche Wesen war außerordentlich gering; letzteres hat, sei es durch Unsauberkeit, unangenehmen Geruch oder gemeines Betragen Ekel oder Abschen in ihnen erregt. Eines dieser Momente würde ausreichen, es verständlich machen, warum die Umarmung nicht so flott von statten ging wie früher.

Die Patienten aber beziehen das, wie es natürlich erscheint, auf ihre geschlechtlichen Ausschweifungen, sie sagen, die Strafe kommt nach. Oft haben sie ja recht, vielfach aber war es nur eines jener zufälligen Momente, das verbunden mit zeitweiliger Schwäche, das Mißlingen zu wege brachte. Ist ihnen das aber einmal passiert, dann kommt, wie schon vorher ausführlich beschrieben, die Furcht hinzu, es möchte ihnen auch fernerhin so gehen, und dieser Gedanke hindert mehr als alles andere das Zustandekommen einer regelrechten Erektion.

Am allerhäufigsten findet man jedoch die seelische Untüchtigkeit aus Mangel an Vertrauen bei jungen Eheleuten in der ersten Zeit nach der Hochzeit. Obwohl nicht die geringste Ausschweifung vorhergegangen und niemals sich ein Zeichen von Nervenschwäche gezeigt hat, tritt in der Brautnacht nur eine mangelhafte oder gar keine Erektion ein, oder es stellt sich infolge der Ungeschicklichkeit und der Unkenntnis des Mannes bezüglich des Terrains, das er erobern soll, ein Mißerfolg ein. Darauf tiefste Beschämung über die Entdeckung des Gatten, daß er der ehelichen Pflicht nicht zu genügen vermöge, auch wohl seiner Frau verächtlich werde.

Es braucht wohl kaum hervorgehoben zu werden, daß alle diese Formen der seelischen Beischlafsuntüchtigkeit heilbar sind. Sie gehören gleich jenen, bei welchen die begleitenden nervösen Beschwerden nicht tiefgreifen und sich auf die Geschlechtsgegend beschränken, zu den glücklichsten Aufgaben des erfahrenen inneren Arztes.

Die durch seelische Ursachen hervorgerufene Beischlafsuntüchtigkeit weicht sehr bald, wenn der Kranke Mut faßt und sich aus seiner Gemütsverstimmung herausreißt. Vor allem muß die Furcht vor der Unheilbarkeit des Leidens und vor den in den populären Büchern so frivol übertrieben ausgemalten Zukunftsbildern schwinden. Wir verweisen in dieser Beziehung dringend auf Dr. Schusters „Sexualunsitten", das einzige wirklich auf wissenschaftlicher Erfahrung beruhende und dabei gemeinverständliche Buch.

Für psychisch Impotente sind Kohlensäurebäder in jeder Form ein vortreffliches Kurmittel. Durch den starken Reiz werden Erektionen ausgelöst, und so gewinnen die Patienten Mut und Vertrauen. Ebenso können innerlich mit Vorteil Ergotin-, Phosphor-, Strychnin- und Eisenpräparate genommen werden. Da die letzteren keiner ärztlichen Verschreibung bedürfen, empfehlen wir besonders den von Prof. Bock erfundenen Eisenlikör oder Eisenmagenbitter (erhältlich bei Robert Freygang, Leipzig, Nostitzstr. 49). Auch die

Anwendung des elektrischen Stromes leistet gute Dienste; doch muß sie durch die Hand eines Arztes geschehen. Sehr häufig unterziehen sich Personen, die mit einer geringgradigen Impotenz belastet sind, beim ersten besten Laien, Freunde, Verwandten oder Krankenwärter einer elektrischen Behandlung; die Ströme sind dann viel zu stark, und anstatt nun ihre fehlende Erektionsfähigkeit wieder zu erlangen, verlieren sie auch den Rest der ihnen gebliebenen Kraft vollständig und dauernd.

Unbedingt nötig zur Wiedererlangung der Beischlafstüchtigkeit ist eine längere Zeit Ruhe. Der Kranke, der sich zu früh wieder versucht, läuft möglicher-, ja wahrscheinlicherweise Gefahr, einen Mißerfolg zu erleiden. Dadurch soll er sich aber ja nicht entmutigen lassen und an seiner Heilung verzweifeln. Noch mehr müssen die Kranken vor allen unnatürlichen Lagen und Maßnahmen gewarnt werden, die die Erzielung einer Gliedsteifung zum Zwecke haben. Dieselben führen fast immer zum Gegenteil. Der Entstehung einer Erektion ist fast nichts so sehr im Wege als das heiße Verlangen darnach.

Vor mehreren Jahren machte eine Entdeckung von Brown-Séquard viel von sich reden, durch welche die darniederliegende Geschlechtskraft unfehlbar gehoben werden sollte. In der Hodenflüssigkeit verschiedener Tiere sollte ein wirksamer Stoff vorhanden sein, der großer Krafterzeugung fähig sei. So spritzte Brown-Séquard einem 71 jährigen Greis innerhalb von drei Wochen zehnmal einen Auszug aus Hodenflüssigkeit unter die Haut. Diese Maßnahme hatte nach den Worten des Erfinders eine wunderbare Wirkung. An Stelle der Erschöpfungszustände kehrte bei dem Greise

ein Kräftegefühl zurück wie vor zwanzig Jahren. Er konnte wieder ohne Ermüdung stundenlang stehen. Die Muskelkraft zeigte sich erheblich verstärkt. Der Urinstrahl erwies sich kräftiger und von größerer Länge. Auch Variot wollte bei fünf Männern eine günstige Wirkung auf die Geschlechtsfunktionen beobachtet haben. Obwohl gegen diese Theorie zahlreiche Einwürfe laut wurden, fielen Brown-Séquards Mitteilungen auf den günstigsten Boden. Chemiker suchten den wirksamen Stoff (Spermin) aus der Hodenflüssigkeit auszuziehen; die Tageslitteratur feierte die Entdeckung als Jugendborn. Und der Entdecker selbst mußte ein Jahr später vor dem Ansturm Impotenter nach England flüchten. Eine große und renommierte Fabrik wandte sich an Prof. Fürbringer, wie dieser erzählt, um ihn um Übermittelung der Hoden der im Krankenhause Friedrichshain sezierten Männer zu bitten, damit sie den an sie gerichteten Anforderungen bezüglich der Darstellung des Spermins nachkommen könnten.

Der Rückschlag blieb nicht lange aus. Ruhige Nachprüfungen ergaben, daß alle angeblichen Wirkungen auf die Geschlechtskraft eingebildet waren. So hat Fürbringer bei achtzehn Männern von 24 bis 72 Jahren, denen er die Flüssigkeit einspritzte, ohne ihren Zweck zu verraten, auch nicht den leisesten Erfolg gesehen. Nicht ein einziges Mal wurde eine geschlechtliche Erregung an- oder zugegeben.

In seltenen Fällen will die durch seelische Ursachen bedingte Beischlafsunfähigkeit durch keine der bisher angegebenen Mittel weichen. Dann raten wir wiederum lebhaft zu der hypnotischen (heilmagnetischen) Behandlung. Auch jedem Laien muß sofort einleuchten, daß bei einer Krankheit, deren

Ursachen geistig-seelische sind, eine Kur wirksam sein muß, die auf das Seelenleben wirkt, und die ärztliche Praxis hat diese Erfahrung vollkommen bestätigt.

Dr. von Schrenck-Notzing erzählt z. B. folgendes von einem 33 jährigen praktischen Arzt. Bei demselben erwachte der Geschlechtstrieb bereits im zehnten Lebensjahr. Von dieser Zeit an ergab er sich der Onanie, ohne irgendwelche Folgen an seinem Nervensystem zu verspüren. Die Onanie hörte erst nach regelrechtem Verkehr mit Mädchen auf. Nach dem 30. Jahre — inzwischen hatte der Patient einen Tripper durchgemacht — traten beim Beischlafsversuch heftige seelische Erregungen mit Angstgefühlen auf, die eine Erektion unmöglich machten. Die ärztliche Behandlung von hervorragenden Spezialisten blieb ohne bemerkenswerten Erfolg. Da der Patient im Begriff stand sich zu verloben, war er unglücklich über seinen Zustand, der unausgesetzt sein Denken in Anspruch nahm. Nun suchte er bei Dr. von Schrenck-Notzing in München Hilfe durch hypnotische Behandlung. In der ersten Sitzung wurde der in den hypnotischen Schlaf Versetzte beruhigt, ihm vollständige Tüchtigkeit in Aussicht gestellt, sowie Abnahme der lästigen Empfindungen. An demselben Tage noch konnte der Patient die Beiwohnung mit einer Dirne zweimal erfolgreich vollziehen, ohne die frühere Aufregung. Doch bestand noch die Überempfindlichkeit des Gliedes fort, die den Kranken zwang, fortwährend an sein Leiden zu denken. Nach zwei weiteren hypnotischen Sitzungen nahm auch diese Überempfindlichkeit ab, die Heilung war glänzend und hielt dauernd an.

Mit der Impotenz sind jedoch die willensschädigenden sexuellen Leiden noch nicht erschöpft. Hierher gehören vielmehr alle jene geschlechtlichen Krankheiten, in deren Gefolge die deutlichen Zeichen eines gestörten Nervensystems auftreten, d. h. jene Erscheinungen, die man mit dem Namen „sexuelle Neurasthenie" bezeichnet.

Eine besonders verhängnisvolle Rolle spielt in dieser Beziehung die so ungemein verbreitete gonorrhoische Harnröhrenentzündung, der chronische Tripper mit Beteiligung der

Vorsteherdrüse. Ferner kommen häufige Pollutionen und Samenverluste, Onanie und die Schädlichkeit des unterbrochenen Beischlafes (Coitus interruptus) in Betracht.

Das Bild der geschlechtlichen Nervenschwäche ist das der allgemeinen Neurasthenie überhaupt, nur mit besonderer Hervorkehrung sexueller Anomalien.

Die Heilung der geschlechtlichen Nervenschwäche hat zur Voraussetzung die Heilung des sexuellen Leidens; in dieser Beziehung muß unbedingt an einen tüchtigen Spezialarzt verwiesen werden. Die Folgeerscheinungen der Nervenschwäche selbst sind nach den Vorschriften des dritten Briefes zu kurieren.

4. Rheumatismus und Gicht.

Wenn ich diese Krankheiten unter den willensschädigenden aufführe, so geschieht das nicht aus dem Grunde, weil sie die Arbeitskraft erheblich beeinträchtigen — das thun mehr oder minder alle Leiden, insbesondere die chronischen, — sondern wegen ihren Beziehungen zur allgemeinen Nervenschwäche.

Zum Unglück für viele Leidende wird bedauerlicherweise in Deutschland fast gar nicht beachtet, daß es Rückenschmerzen, Schmerzen in Lenden und Gliedern, schießende Schmerzen und solche in den Füßen giebt, die sich in nichts von den rheumatischen und gichtischen unterscheiden und deshalb für solche gehalten werden, obwohl sie in Wahrheit rein neurasthenische sind.

Schmerz, Steifigkeit, Unbeweglichkeit der Gelenke sind ebenso die Signatur der neurasthenischen Gliederschmerzen wie die der rheumatischen. Ebenso fliegen auch jene herum nach jeder Richtung, sind heute da und morgen fort, bis-

weilen verbunden mit Hitze und Brennen, zu andern Zeiten mit beißenden, tief eindringenden Empfindungen.

Aus dieser Verkennung neurasthenischer Gliederschmerzen ergiebt sich auch der Grund, warum in so vielen Fällen die eingeschlagene ärztliche Behandlung erfolglos bleibt. Bestehen neben andern nervösen Symptomen auch jene vagen „rheumatischen" Schmerzen, so hat man eben Ursache, die letzteren für neurasthenisch zu halten, und dann wird die im dritten Briefe beschriebene Kur allein zu helfen vermögen.

Fünfter Brief.

---

5. Nervöse Verdauungsleiden.

Bei meinen Verordnungen kann es sich selbstverständlich nicht darum handeln, alle Magenleiden und deren Heilung zu beschreiben; es kommt mir vielmehr nur darauf an, hinzuweisen, daß die *nervösen Magenerkrankungen* einen unheilvollen Einfluß auf die Energie und Willenskraft haben, ja diese durch eine ausgesprochen hypochondrische Verstimmung ganz zu lähmen vermögen. Die Beseitigung nervöser Magenleiden ist daher für eine Erziehung des Willens eine unumgängliche Voraussetzung.

Wohl fast alle überarbeiteten, nervösen Menschen leiden an einer eigentümlichen Art von heftig auftretendem Hungergefühl, dem sogenannten Nervenhunger (neurasthenischen Hunger). Alle Krankheitserscheinungen, an denen sonst der Patient krankt, treten mit einem Male aufs heftigste hervor; der Patient bekommt die stärksten Blutwallungen nach dem Kopf, fühlt sich ungemein übel, zum Vergehen, zum Umsinken; lebhafteste Unruhe bemächtigt sich seiner und er wird gänzlich unfähig zum Weiterarbeiten.

Das einzige und natürliche Hilfsmittel hiergegen ist sofortiges Essen, das augenblicklich gehobenere Stimmung

und Zurückgehen der Beschwerden bewirkt. Jede Nahrungsaufnahme überhaupt bessert bei den Nervösen das Befinden. Auch aus diesem Grunde und um dem lästigen Nervenhunger vorzubeugen, muß unbedingt der Nervöse die Zahl seiner Mahlzeiten auf mindestens fünf, am besten auf sechs erhöhen.

Prof. Strümpell sagt sehr richtig, daß überarbeitete Personen recht häufig über eine ganze Reihe von nervösen und dyspeptischen Empfindungen klagen, welche alle vorzugsweise nach der Nahrungsaufnahme zur Zeit der Verdauung eintreten und daher passend als nervöse Dyspepsie bezeichnet werden können. Derartige Kranke geben an, daß sie nach jeder Mahlzeit Drücken und Schmerz im Magen bekommen, daß ihnen der Magen schon nach wenigen Bissen voll und aufgetrieben wird. Infolge davon stellt sich häufig starkes Beklemmungsgefühl auf der Brust und Herzklopfen ein. Häufig leiden die Kranken auch an Aufstoßen, welches sich gelegentlich zu Erbrechen steigert. Obwohl alle diese Erscheinungen in gleicher Weise auch bei wirklichen Magenerkrankungen, insbesondere beim Magenkatarrh, auftreten können, so weisen doch meist gewisse andere gleichzeitige Erscheinungen auf den nervösen Charakter der Erkrankung hin. Zunächst läßt sich leicht feststellen, daß die genannten Beschwerden oft einen auffallenden Wechsel in ihrer Stärke zeigen. Dieselben Kranken, welche heute nach wenigen Löffeln Suppe über heftiges Magendrücken klagen, nehmen ein anderes Mal in guter und angeregter Stimmung ein ganzes Diner ein, ohne im geringsten an ihren Magen erinnert zu werden. Hierin und bei vielen anderen Gelegenheiten zeigt sich der Einfluß psychischer Erregungen auf den Zustand des Magens in der deutlichsten Weise. Jedermann weiß, wie ein heftiger Ärger, eine lebhafte Angst oder Hoffnung, eine traurige oder auch freudige Erregung uns sofort jeden Appetit nehmen kann, wie eine starke Aufregung nicht selten Erbrechen bewirkt und dergleichen. In ähnlicher Weise machen sich bei erregbaren Personen schon die leichtesten psychischen Affekte geltend. Nichts wirkt aber in dieser Beziehung so ungünstig ein, als diejenigen psychischen Aufregungszustände, welche sich auf das eigene körperliche Befinden beziehen. Die Angst, eine genossene Speise könnte schaden, die beständige Sorge, es könnte ein schweres Magenleiden im Entstehen begriffen sein, die Aufregungszustände sind es vor allem, welche den krankhaften Zustand unterhalten und

allmählich immer mehr und mehr steigern. So entsteht jene eigentümliche psychische Überempfindlichkeit, welche die lebhaftesten „Schmerzen" im Magen empfindet, wo es sich eigentlich nur um ganz normale Gemeingefühle handelt. So entstehen endlich gewisse halb unbewußt, halb willkürlich hervorgerufene Bewegungen, welche Aufstoßen, Erbrechen u. dergl. bewirken.

Was wir somit besonders betonen möchten, ist die Überzeugung, daß es sich in der großen Mehrzahl der Fälle von sogenannter nervöser Dyspepsie nicht um irgendwelche Funktionsstörungen der Magennerven als solche handelt, sondern um krankhafte zentrale „psychogene" Erregungen, deren Folgen sich vorzugsweise in dem Gebiete der Magenfunktionen geltend machen. Die nervöse Dyspepsie ist nur ein besonderes Beispiel aus jener großen Gruppe nervöser Erkrankungen, welche hypochondrischen Gemütserregungen ihre Entstehung verdanken und in den verschiedensten Organen auftreten können, sie ist eigentlich nur eine Teilerscheinung der „allgemeinen" „Nervosität" oder „Neurasthenie" und wird daher von manchen Ärzten vollkommen mit Recht als „Neurasthenia gastrica" bezeichnet. Sehr häufig beobachtet man daher auch neben den Magensymptomen andere nervöse Erscheinungen: die Zeichen der erhöhten psychischen Reizbarkeit, Symptome von seiten des Kopfes (Kopfschmerz, Kopfdruck, Schwindel), abnorme Empfindungen in den Extremitäten (Schmerzen, Kältegefühl, Vertaubung) u. a. Fast immer beobachtet man gleichzeitig auch gewisse Symptome von seiten des Darmes. Die Kranken klagen über ihren aufgetriebenen Leib und namentlich über unregelmäßigen und erschwerten Stuhlgang.

Eine ernstere Bedeutung erhält die nervöse Dyspepsie dann, wenn die Kranken aus Furcht vor Diätfehlern und infolge der durch die innere Unruhe bestehenden Appetitlosigkeit sehr wenig Nahrung zu sich nehmen. Dann tritt zuweilen eine völlige nervöse Anorexie, eine anhaltende Furcht vor jeder Nahrungsaufnahme, ja eine völlige Abneigung gegen alles Essen ein, und eine nicht unbeträchtliche, ja zuweilen sogar sehr hochgradige Abmagerung und damit natürlich auch eine große allgemeine körperliche Schwäche und Kraftlosigkeit sind selbstverständlich die Folge. Derartige Kranke werden schließlich ganz bettlägerig und machen in der That zunächst den Eindruck von Schwerkranken.

Da die nervösen Magenleiden nur eine Folge der allgemeinen Nervenschwäche sind, so versteht es sich von selbst, daß zu ihrer Heilung die im dritten Briefe geschilderte Kur unbedingt durchzuführen ist. Wo die Ursache nicht beseitigt wird, kann auch die Wirkung nicht verschwinden.

Speziell ist aber bei nervösen Magenleiden noch folgendes zu beachten.

Niemals arbeite man bis unmittelbar vor oder unmittelbar nach dem Essen! Das letztere stört die Verdauung, macht Kopfschmerzen und schafft Störungen in der Blutzirkulation; und das erstere wirkt genau so, weil durch die vorangegangene Arbeit noch die Erregung der Nerven anhält und das Blut noch im Gehirn bleibt, anstatt zum Magen abzufließen.

Die Kost braucht nicht verändert zu werden, nur meide man Kuchen, Mehlspeisen, stark fettige Zubereitung, Hülsenfrüchte, alten Käse, schweres Bier. Gegen Auftreibungen des Leibes empfiehlt sich der Zusatz von pulverisierter Holzkohle (bis zu einem Theelöffel) zu irgend einem Getränk: die Holzkohle saugt auf.

Von großem Nutzen ist ferner ein Prießnitzscher Umschlag um den Leib: ein gut ausgerungenes Handtuch wird noch feucht glatt um den Leib herumgelegt und darüber, alles bedeckend, ein wollenes Tuch oder Flanell, damit die erforderliche Wärme entwickelt und erhalten wird. Diesen Umschlag wendet man nur nachts an und legt ihn bei etwaigem Erwachen ab. Sobald wie möglich verordnet man sich auch kurze kalte Sitzbäder von fünf bis zehn Minuten, in welchen der Patient Sorge trägt, sich den ganzen Unterleib, soweit er nicht etwa schon im Wasser ist, oft zu benetzen

und zu reiben, bis zur Mitte der Brust. Später läßt sich auch eine leichte Douche anwenden, die man in schiefer Richtung auf die Brust, den Unterleib und den Rücken fallen läßt; die übrigen Teile, mit steter Ausnahme des Kopfes, können tüchtig durchgedoucht werden. Doch muß der Patient stets vorsichtig sein und nichts in der Wasserkur erzwingen wollen.

Helfen aber ausnahmsweise alle diese Behandlungsmethoden nicht, so unterziehe sich der Patient unbedingt der hypnotischen (heilmagnetischen, suggestiven). Durch die Hypnose schwinden die nervösen Magenleiden geradezu zauberhaft.

Einen derartigen Fall hat Professor Bernheim in seinen „Neuen Studien ꝛc." S. 246 mitgeteilt.

„Schon lange leide ich an Kopf und Magen. Während der drei letzten Jahre, die ich auf dem Gymnasium verbrachte, litt ich an häufigen Migränen mit Erbrechen, die regelmäßig jeden Dienstag und Freitag auftreten. In den Jahren 1885 und 1886 wurde ich wegen einer Dyspepsie ärztlich behandelt. Aber hauptsächlich habe ich mich seit dem Beginn des Jahres 1890 krank gefühlt und dabei immer versucht, es vor mir selbst nicht gelten zu lassen. Unaufhörliche Kopfschmerzen, unbestimmte Schmerzen in allen Gliedern, mit Erregung und Schwäche verbunden, Aufstoßen, Säure im Mund, Schwere im Magen und fortwährende Schlaflosigkeit brachten mich sehr herab. Oft, wenn ich mich abends zu Tische setzte, oder wenn ich morgens aufstand, fühlte ich noch die Mahlzeit vom Mittag oder Vorabend im Magen. Dazu noch Appetitlosigkeit, ein absoluter Abscheu vor jeder Nahrung mit Heißhunger abwechselnd, der mich manchmal mitten in der Verdauung überfiel."

„Aber es war vielleicht nicht all das, so wenig wie die Kopfschmerzen und die Schlaflosigkeit, worunter ich am meisten litt. Meine ärgsten Empfindungen waren die moralischen, gegen die ich vergeblich zu reagieren suchte. Die schlimmste Zeit für mich war gewöhnlich zwischen zwei und vier Uhr nachmittags. Ich fühlte dann eine unbeschreibliche Mattigkeit und Schwäche, eine allgemeine Betäubung und wie ein Vergehen meines ganzen Wesens. Jede Bewegung, jede

Handlung war mir eine Pein. Ich vermied die Gesellschaft, um nicht sprechen und besonders um meine Gedanken, die mir nicht mehr gehorchten, nicht sammeln zu müssen. Eine düstere Stimmung ohne vernünftigen Grund bemächtigte sich meiner; ich war gedrückt und unruhig, ohne zu wissen, warum. Ich sagte mir selbst, daß ich es nicht sein sollte, aber die Gründe halfen nicht. Ich war darüber verzweifelt, daß mein Gehirn den Dienst versagte und meine Gedanken sich verwirrten. Beim Lesen mußte ich denselben Satz zehnmal lesen, um ihn zu verstehen; war ich zu Ende gelangt, so hatte ich den Anfang vergessen. Ich konnte nicht eingehend an das, was ich that, denken, nicht weil meine Gedanken auf einen anderen Gegenstand gerichtet waren, sondern weil sie sich auf gar keinen bestimmten richteten, gar keine klare Vorstellung fassen konnten. Ich sah die Gegenwart oft von einem sonderbaren Gesichtspunkt aus."

„Der direkte Eindruck des Gegenwärtigen existierte für mich nicht und wurde von Erinnerungen ans Vergangene oder von Vorahnungen der Zukunft ersetzt. In Gegenwart von Personen, die ich genau kannte, schien es mir manchmal, daß ich sie zum ersten Mal sehe, und daß sie mir unbekannt wären. Ich hatte Augenblicke, wo mir das Gedächtnis und der Wille vollständig versagten, während welcher ich das Bewußtsein und die Herrschaft über mich selbst verlor. Ich fühlte mich nach einem solchen Zustand wie erschlagen und es war mir, als ob ich aus einem bösen Traum erwachte."

„Und dennoch kämpfte ich dagegen. Bald nahm ich zu direkten und energischen Anstrengungen der Willenskraft meine Zuflucht, bald versuchte ich mich zu überzeugen, daß all das nur in meiner Phantasie existiere. Ich wollte mir einreden, daß es mir vollständig gut ginge; ich sagte und wiederholte es dann jedem, der mich hören wollte. Aber je mehr ich kämpfte, umsomehr verschlimmerte sich das physische Übel, als ob mein Wille und meine Kraft in diesem Kampfe erschöpft würden, statt sich zu stärken. Dieser Aufwand an Energie brachte mich nur zu größerer Entkräftung. Und dann wurde ich ungeduldig und verzweifelt darüber, daß etwas mir Fremdes mich beherrsche und mich gleichsam aus meiner eigenen Haut verdränge. Dieser Zustand von Traurigkeit und Träumerei war im lebhaftesten Gegensatz mit meinem Charakter und meiner Geistesrichtung; meine Freunde bemerkten den Trübsinn, der an Stelle meiner früheren optimistischen Heiterkeit getreten. Ich

setzte mir in den Kopf, zu jeder Thätigkeit unfähig, jeder Intelligenz bar zu sein, daß ich die Examina nur durch irgend einen glücklichen Zufall bestanden hätte; und dieser Gedanke demütigte und quälte mich sehr."

„Als Dr. Bernheim mir vorschlug, mich einzuschläfern, habe ich mich zuerst geweigert, weil ich zu dieser Heilmethode gar kein Vertrauen hatte und eher eine unnütze nervöse Erschütterung fürchtete. Er überredete mich dennoch und schloß mir die Augen. Ich empfand dann einen ziemlich komplizierten Eindruck; ich hörte ihn ganz deutlich zu mir sprechen; ich war bei vollem Bewußtsein, ich suchte mir den Zustand, in dem ich mich befand, klar zu machen; ich sagte mir selbst, daß ich ganz gut selbst die Augen öffnen könnte, wenn ich wollte; aber irgend etwas verhinderte mich, es zu wollen und sie wieder zu öffnen."

„Beim Erwachen spürte ich zu meinem großen Erstaunen keinerlei Mattigkeit, keine Ermüdung, sondern nur ein sonderbares Bedürfnis zu lachen; bei jedem Anlaß hatte ich Anfälle von Heiterkeit."

Ich hatte ihm während des Schlafes dies Bedürfnis zu lachen und diese Heiterkeit suggeriert. Der Kranke erinnerte sich nur an den ersten Teil seines Schlafes, der zweite Teil, während dessen ich diese Suggestion erteilt, war tief und von Amnesie beim Erwachen begleitet gewesen.

„Ich sagte mir wohl, daß diese Heiterkeit künstlich sein müsse, blieb darum aber nicht weniger heiter und ruhig. Die Verdauung ging gut, d. h. unbemerkt, von statten."

„Nach den folgenden Hypnosen fühlte ich mich physisch und moralisch immer besser und besser. Ich schlief vortrefflich und ohne Unterbrechung. Die Verdauung quälte mich nicht mehr. Es blieben mir noch etwas Kopfschmerzen und Aufstoßen, die sich aber mehr und mehr milderten. Es kommt mir vor, daß ich die verschiedenen aufeinanderfolgenden Phrasen der Krankheit im entgegengesetzten Sinne durchmache und daß ich in einigen Tagen zu der Anfangsperiode gelangt sein werde, in der ich nur einige ausschließlich physische Leiden fühlte."

„Moralisch empfand ich ein Gefühl von Behagen und Ruhe. Ich fühlte mich in einem Zustand von Seelenruhe, Klarheit und Thätigkeit, an den ich nicht mehr gewöhnt war. Ich fühlte, daß ich wieder von meinem wahren Ich Besitz ergriffen. Ich beginne zu arbeiten, lese ohne Ermüdung und habe sogar einige Seiten einer schriftlichen Arbeit abgefaßt."

„Und dennoch habe ich selbst nichts zu dieser Heilung beigetragen. Ich habe sie ohne Glauben mit mir vornehmen lassen. In den ersten Tagen war ich über den Erfolg sogar fast ebenso geärgert und beschämt als zufrieden. Ich fand es peinlich, daß ein anderer Wille als der meine so auf mich wirke, und daß ihm gelingen sollte, woran ich gescheitert war."

Diese Krankengeschichte ist nach der vierten am 11. Juni 1890 vorgenommenen Suggestion vom Kranken abgefaßt worden. Während des hypnotischen Schlafes am Vorabend hatte ich ihm suggeriert, daß er am nächsten Tage den Einfall haben werde, eine kurze Beschreibung seiner Krankheit niederzuschreiben, um sie mir zu übergeben, mit eingehender Erörterung des psychischen Zustandes vor und nach der Behandlung. Beim Erwachen erinnerte er sich an nichts. Am 13. Juni brachte er mir diese Schilderung; am 12. Juni morgens hatte er sich erinnert, daß ich sie von ihm verlangt, aber er glaubte, daß ich im wachen Zustande mit ihm davon gesprochen.

Es handelt sich um einen Mann von 27 Jahren, von hervorragender Intelligenz, der die Mittelschule absolviert hatte und dann Professor an der Universität geworden war. Ich will nun erzählen, wie es mir gelungen ist, zur Herrschaft über sein Seelenleben zu kommen. Der Kranke konsultierte mich im Mai, er beschrieb mir seine Krankheit, seine psychischen und gastrischen Störungen.

Ich untersuchte ihn: Er ist ein junger Mensch von guter Konstitution, von nervösem Temperament, aber ohne offenbare Nervosität, ohne frühere Krankheiten. Ich konstatierte, daß alle Organe sich in gutem Zustand befänden bis auf den Magen, der eine beträchtliche Erweiterung und Plätschern bis zum Nabel aufwies. Patient war indes, trotz der schwierigen Verdauung, gewöhnlich nicht verstopft und erbrach nicht. Ich schloß daraus, daß die Magenerweiterung von seinem Nervenzustande abhänge, und daß seine Verdauung, wenn auch langsam, doch im ganzen gut vor sich gehe, da er ja normalen Stuhl habe. Die durch eine Art von Autosuggestion an bestimmten Tagen auftretenden Migränen mit Erbrechen des Anfangsstadiums, die Kopfschmerzen, das Gefühl von Erregung und Schwäche in den Gliedern, die Interkostalneuralgien, die vom Beginn an die Verdauungsstörungen begleitet haben, all das ließ mich vermuten, daß der leitende Gesichts-

punkt der der Neurasthenie sein müsse. Die Magenerweiterung erhielt nun ihrerseits die Neurasthenie, aus der sie entstanden war.

Ich sprach mit dem Kranken nicht über die Suggestion, da ich einen Eingriff nicht wagen wollte, auf den sein Geist nicht gefaßt sein konnte.

Ich lenkte seine Aufmerksamkeit auf seine Magenerweiterung, setzte ihm auseinander, daß die Dyspepsie infolge dieser Erweiterung die Ursache aller nervösen Erscheinungen sein könnte, ich ordnete eine angemessene Lebensweise an. Wenn er sie drei Wochen durchgeführt, sollte er wieder zu mir kommen.

Er kam am 5. Juni wieder; die Verdauung war besser; er hatte weniger Aufstoßen, weniger Schwere im Magen; aber der psychische Zustand blieb derselbe. Er gab mir neue Details über diesen Zustand und sagte mir unter anderem, daß er manchmal wie geistesabwesend, bewußtlos sei. Er erzählte, daß er eines Tages aus der Gartenpforte gegangen sei und sich nach Verlauf einer gewissen Zeit im Walde befunden habe, ohne zu wissen, wie er dahin gelangt sei, da er die Erinnerung an das, was von dem Moment an vorgefallen, wo er aus dem Garten gegangen, bis zu dem, wo er im Walde wieder zu sich gekommen sei, vollständig verloren hatte.

Dieser Umstand klärte mich auf. Ich weiß aus Erfahrung, daß man die Erinnerung an Vorfälle, die in einem anderen Bewußtseinzustand, z. B. in dem der Hysterie, des Somnambulismus, erlebt worden sind, und die vergessen scheinen, jedesmal wieder erwecken kann.

Ich sagte darum zu dem Kranken: „Sie glauben, daß Sie geistesabwesend, daß Sie bewußtlos gewesen sind. Ich werde Ihnen zeigen, daß es nicht so war, daß Sie bei Bewußtsein waren."

„Und um es Ihnen zu beweisen, werde ich in Ihrem Geist die Erinnerung an alles erwecken, was Sie auf dem Spaziergang in anscheinender Bewußtlosigkeit gethan haben. Geben Sie acht! Sie werden sich jetzt daran erinnern!"

So gehe ich immer mit Erfolg vor, um die anscheinend erloschenen Erinnerungen des somnambulen Zustandes zu erwecken. Ich lege die Hand auf seine Stirn, konzentriere seine Aufmerksamkeit, versichere ihn, daß ihm jetzt alles einfallen wird.

Und wirklich sagt er nach zwei Minuten: „Ach ja! Ich bin den Fluß entlang gegangen, ich bin einem Mann begegnet, mit dem ich gesprochen habe, ich habe mich auf eine Bank gesetzt usw." Und so tauchen alle Einzelheiten seines Spazierganges und alle Erlebnisse jenes anderen Bewußtseins wieder auf.

Er war von dieser Thatsache höchst überrascht. Ich schloß aus dem Gelingen dieses Versuches auf seine starke Suggerierbarkeit, auf seine Fähigkeit, in einen anderen, der Suggestion günstigen Bewußtseinzustand versetzt zu werden.

Ich machte mir nun den hervorgebrachten Eindruck zunutze und sagte ihm: „Sie sehen also, daß Sie nicht geistesabwesend waren. Ihre Krankheit ist eine Psychoneurose. Ich denke, daß Sie der Suggestion zugänglich sind." Er zögerte einen Moment. Ich setzte ihm auseinander, daß die Suggestion nur eine psychische Behandlung sei, daß die Hypnose nur den Zweck habe, dieselbe möglichst wirksam zu machen, indem sie das Gehirn von jeder anderen Beschäftigung befreie, ihm jede Belastung abnehme, um es seiner eigenen Verfügung wieder zu geben und für normale Eindrücke empfänglich zu machen. Er ließ sich überzeugen, und ich versetzte ihn mit Leichtigkeit in tiefen Schlaf. Ich nahm die Suggestion auf die Art vor, daß sie von ihm verstanden werden konnte, setzte ihm auseinander, daß, wenn das Gehirn von allen Empfindungen und Quälereien befreit sei, er seine ganze Thatkraft wieder finden würde; die Magenkrankheit sei selbst nur eine Neurose; die Suggestion würde, indem sie den nervösen Zustand des Magens modifiziere, die Verdauung erleichtern usw. Beim Erwachen war er ganz erstaunt, sich wohl und behaglich zu fühlen.

Ich wiederholte die Suggestion am folgenden Tage, dem 7., dann am 9., 11. und 13. Juni. Von der zweiten Sitzung an fiel er augenblicklich in tiefen Schlaf mit vollständiger Amnesie beim Erwachen.

Nach der vierten Sitzung brachte er mir die vorher mitgeteilte Niederschrift. Ich sah ihn erst nach Verlauf eines Monates, am 12. Juli, wieder. Er klagte mir noch über etwas Verdauungsstörungen, Säure, Aufstoßen, langsame Verdauung, eine Schwierigkeit, nach den Mahlzeiten zu arbeiten, über Interkostalneuralgie eine halbe Stunde später, die eine halbe bis dreiviertel Stunden dauern, etwas gichtische Schmerzen

in den Gelenken, etwas Kopfschmerzen jeden zweiten oder dritten Tag; sein physischer Zustand ist ausgezeichnet geblieben.

Nach vier neuerlichen Suggestionen, vom 12. bis 22. Juli, sind all diese Symptome verschwunden, die Schmerzen bereits nach der ersten Suggestion, die Verdauungsstörungen hörten erst nach der vierten vollständig auf. Die physische und moralische Genesung war vollendet. Am 6. August schreibt er mir von Paris, daß es ihm physisch sehr gut geht, und daß die Verdauung in Ordnung ist. Dieser Zustand absoluten Wohlbefindens hielt Ende August noch an. Die Suggestion wird übrigens jede Anwandlung eines drohenden Rückfalles unterdrücken.

Es scheint mir, daß diese Krankengeschichte, die von einem intelligenten Manne, der sich zu beobachten und zu analysieren weiß, geschrieben wurde, einiges Licht in die Geschichte gewisser Formen der Neurasthenie und in die Lehre der Suggestion bringt.

6. Die chronischen Selbstvergiftungen.

A. Der Alkoholismus.

Weit davon entfernt, zur Erzielung einer hohen Energie unbedingt völlige Enthaltsamkeit von Alkohol zu fordern, — obwohl dieselbe unstreitig das höchste Ideal wäre, — begnüge ich mich mit der Forderung, daß jeder zu allen Zeiten Herr über seine Trinkgewohnheiten bleibe und nicht zum Sklaven seines Bedürfnisses herabsinke. Das Kennzeichen dafür ist, daß der, welcher gewohnheitsmäßig kleinere Mengen von Alkohol zu sich nimmt, demselben leichten Herzens auf kürzere oder längere Zeit zu entsagen vermag.

18. Willensübung.

Sie gewöhnen sich für immer ab, stets nur die nämliche Qualität Alkohol zu wählen und vormittags und während der Arbeit überhaupt auch nur einen Tropfen zu trinken! Sie gestatten sich bloss zum

Mittagessen und abends ein leichtes Bier, und zwar höchstens täglich bis zu einer Gesamtmenge von zwei Litern zusammen!

19. Willensübung.

Sie enthalten sich 14 Tage lang von jedem Tropfen Alkohol und wiederholen ein achttägiges Alkoholfasten alle sechs Wochen!

Die 18. Willensübung muß unbedingt jeder für alle Zeiten durchführen, um sich sicher vor der schiefen Bahn des Herabgleitens zu schützen.

Die Befolgung der 19. Verordnung wird vielen am eigenen Leibe zeigen, daß bereits das Aufgeben eines sehr mäßigen täglichen Alkoholgenusses eine deutlich merkbare Besserung der gesamten Leistungsfähigkeit und des Allgemeinbefindens zur Folge hat.

Der chronische Alkoholismus, die Trunksucht ist ohne jede Frage die schwerste Schädigung der Willenskraft überhaupt.

Es beginnt sich regelmäßig, heißt es bei Kräpelin, beim Trinker eine merkliche Herabsetzung seiner Arbeitskraft herauszubilden. Eine wesentliche Rolle scheint dabei die Steigerung der Ermüdbarkeit zu spielen. Es wird ihm schwer, seine Aufmerksamkeit längere Zeit anzuspannen, neue, ungewohnte Eindrücke zu verarbeiten, sich in verwickeltere geistige Aufgaben hineinzufinden. Er liebt es daher, sich in bekanntem Geleise zu bewegen, hat weder Neigung noch Fähigkeit zu schöpferischer Gedankenarbeit. Infolgedessen verengt sich sein Gesichtskreis; seine geistige Ausbildung steht zunächst still, macht aber dann Rückschritte und führt zu einer Verarmung

seines Vorstellungsschatzes und zu einer Abnahme seiner Urteilsfähigkeit. Dieser Vorgang wird ganz besonders begünstigt durch die niemals fehlenden Störungen des Gedächtnisses. Schon der Versuch hat gezeigt, daß die Festigkeit, mit welcher der Lernstoff haftet, unter dem Einflusse einer einmaligen Alkoholgabe erheblich abnimmt. In noch höherem Maße ist das beim Gewohnheitstrinker zu bemerken. Er nimmt nicht nur die Eindrücke nur unklar und flüchtig in sich auf, sondern er vermag sich dieselben auch nur in den allgemeinsten Umrissen wieder zu vergegenwärtigen. So kommt es, daß er Neues nicht mehr lernt, daß er wichtige Dinge vergißt und von seinen Erlebnissen vielfach ein ganz verzerrtes, verschwommenes Bild aufbewahrt. Die Schwäche des Urteils und des Erinnerungsvermögens giebt den günstigen Boden ab für die recht häufigen mehr oder weniger ausgeprägten Wahnbildungen. Dieselben halten sich bald nur in dem Rahmen einer auffallenden Einsichtslosigkeit gegenüber dem eigenen Zustande, bald erheben sie sich zu eigenartigen Beeinträchtigungsideen. In manchen Fällen werden sie unterstützt durch das Auftreten einzelner wirklicher Sinnestäuschungen, häufiger durch halbrichtige, wahnhaft gedeutete Trugwahrnehmungen. In schweren Fällen kommt es schließlich zur Entwickelung eines ausgeprägten Schwachsinns.

Bei weitem die wichtigste und folgenschwerste Erscheinung im Bilde des chronischen Alkoholismus ist die sittliche Entartung des Trinkers, das allmähliche Schwinden jener tieferen Beweggründe des Handelns, welche die Einheitlichkeit und Geschlossenheit des Charakters bedingen. Der Trinker verliert mehr und mehr die Fähigkeit, nach feststehenden Grundsätzen zu handeln, und wird auf diese Weise zum willenlosen

Spielball zufälliger äußerer Verlockungen, namentlich aber der immer unbezwinglicher werdenden Neigung zum Alkohol. In sehr naiver Weise pflegt er diese Willensschwäche einzugestehen, indem er als vollständig genügende Entschuldigung für seine Unmäßigkeit die Thatsachen anführt, daß man ihn zum Trinken aufgefordert, ihm etwas bezahlt habe, daß Wein auf dem Tische stand. Fast alle Trinker fassen zeitweise den festen Entschluß, dem Alkohol, den sie mehr oder weniger klar als die Quelle ihres körperlichen, sittlichen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Unterganges erkennen, endgültig und für immer zu entsagen. „Ich kanns auch lassen, ich trink' Milch und Selters" erklären sie siegesgewiß, bekräftigen, vielleicht unaufgefordert, ihre guten Vorsätze mit den heiligsten Versprechungen und Schwüren und fühlen sich beleidigt, sobald man leise Zweifel an der Aufrichtigkeit derselben äußert. Dennoch aber genügt nahezu ausnahmslos bereits die erste beste Gelegenheit, um den schwachen Willen zu überwältigen und alle die auf Sand gebauten Vorsätze ohne weiteres über den Haufen zu werfen. Eine halbe Stunde später kann man sie nicht selten bereits wieder im Wirtshause sitzen sehen, und wenige Tage genügen, um auch die letzte Spur von Scham oder Reue über den schmählichen Wortbruch hinwegzuwischen. Ist es doch gerade der Alkoholdusel, der dem Trinker die Fähigkeit zu ruhiger Würdigung seiner Lage raubt und alle besseren Regungen in der rohesten Selbstsucht untergehen läßt. Das Ende ist die nur zu wohlbekannte Gestalt des „Schnapslumpen".

Die einzige Aufgabe, welche die Behandlung des chronischen Alkoholismus zu lösen hat, ist die Herbeiführung einer dauernden, völligen Enthaltsamkeit vom Alkohol in jeder

Form. Alle Versuche, den Trinker etwa zu einem mäßigen Genusse geistiger Getränke zurückzuführen, scheitern erfahrungsgemäß an dem Umstande, daß eben gerade der Alkohol die Selbstbeherrschung vernichtet, die Ausführung unüberlegter Handlungen begünstigt und gerade zu Ausschreitungen verführt.

In einer großen Anzahl von Fällen empfinden die Kranken ihre hilflose Ohnmacht gegenüber dem Genußmittel stark genug, um selbst den hier angedeuteten, einzig möglichen Ausweg aus ihrem Zustand einzuschlagen. Bei kurzem Bestande des Leidens und großer ursprünglicher Willenskraft kann die Entziehung sogar ohne weiteres äußeres Hilfsmittel von dem Kranken durchgeführt und die Enthaltsamkeit dauernd, je länger, um so leichter, festgehalten werden. Sehr häufig indessen sind die Trinker von vornherein oder infolge ihres Alkoholismus so willensschwach, daß sie den in ihren häuslichen Verhältnissen, ihrem Berufe, ihrem Verkehr liegenden Verführungen nicht aus eigener Kraft zu widerstehen vermögen. In solchen Fällen paßt die Verbringung in ein „Trinkerasyl", wie sie heute, allerdings in noch gänzlich ungenügender Zahl, bereits in den meisten Ländern bestehen. Leider wird die Durchführung dieser Maßregel durch die Gleichgültigkeit und Verblendung der Umgebung vielfach verhindert. Namentlich die Ärzte, die doch in erster Linie berufen wären, hier belehrend und aufklärend zu wirken, stehen in der Alkoholfrage nichts weniger als auf der Höhe ihrer Aufgabe. Kommt es doch alle Tage vor, daß selbst in Anstalten für Nerven- oder Geisteskranke den Trinkern ganz harmlos nach wie vor der regelmäßige Genuß geistiger Getränke gestattet wird. Ich kenne solche Beispiele am grünen Holze in Menge.

Endlich aber giebt es auch Trinker genug, denen die Einsicht in ihr eigenes Elend sowie das Streben, sich aus demselben zu befreien, völlig fehlt, oder welche aus anderen Gründen (Wahnideen) jedem Versuche einer Freiheitsbeschränkung heftigen Widerstand entgegensetzen.

Glücklicherweise giebt aber heute das Bürgerliche Gesetzbuch für das Deutsche Reich die Möglichkeit an die Hand, einen Trunksüchtigen nicht nur zu entmündigen, sondern ihn auch in eine für ihn geeignete Anstalt unterzubringen und thunlichst seine Heilung herbeizuführen. Nach § 6 (Punkt 3) nämlich „kann entmündigt werden, wer infolge von Trunksucht seine Angelegenheiten nicht zu besorgen vermag oder sich oder seine Familie der Gefahr des Notstandes aussetzt oder die Sicherheit anderer gefährdet“.

Mit der durch den § 6 des neuen Bürgerlichen Gesetzbuches ermöglichten Entmündigung des Trunksüchtigen allein wird aber weder ihm noch dem Staate genügend geholfen. Selbst der Entmündigte wird Mittel und Gelegenheit finden, sich Alkohol zu verschaffen; er bleibt trotz seiner Entmündigung trunksüchtig und unter Umständen gemeingefährlich.

Ein entmündigter Trunksüchtiger ist nun, wie oben schon angedeutet wurde, unter Vormundschaft zu stellen (§ 1896 des B. G.).*) Vormund oder Vormundschaftsbehörde können ferner nach § 1838**) ein Mündel zum Zwecke der Erziehung

*) § 1896: Ein Volljähriger erhält einen Vormund, wenn er entmündigt ist.

**) § 1838: Das Vormundschaftsgericht kann anordnen, daß das Mündel zum Zwecke der Erziehung in einer geeigneten Familie oder in einer Erziehungsanstalt oder einer Besserungsanstalt untergebracht wird. Steht dem Vater oder der Mutter die Sorge für die Person des Mündels

in eine Erziehungs- oder Besserungsanstalt verbringen und haben anderseits, da sie an Elternstelle für die Person desselben zu sorgen haben, auch das Recht und die Pflicht, den für den Bevormundeten notwendigen Aufenthalt zu bestimmen (vergl. auch Planck, Kommentar z. Bürgerlichen Gesetzbuch, I., S. 59, Anm. 6, Abs. 3). Nach § 1897*) finden aber für die Vormundschaft über einen Volljährigen die für die Vormundschaft über einen Minderjährigen geltenden Vorschriften Anwendung. Es darf daher auch unbedenklich angenommen werden, daß der Zustandsvormund eines volljährigen Trunksüchtigen diesen zwar nicht in eine Erziehungs- oder Besserungsanstalt, wohl aber in eine entsprechende Heilanstalt unterbringen kann. Ebensowenig unbedenklich erscheint die Annahme, daß ein nach § 1910**) den dort bezeichneten

---

zu, so ist eine solche Anordnung nur unter den Voraussetzungen des § 1666 zulässig. (— wenn „der Vater das Recht der Sorge für die Person des Kindes mißbraucht, das Kind vernachlässigt oder sich eines ehrlosen oder unsittlichen Verhaltens schuldig macht". —)

*) § 1897: Auf die Vormundschaft über einen Volljährigen finden die für die Vormundschaft über einen Minderjährigen geltenden Vorschriften Anwendung, soweit sich nicht aus den §§ 1898 u. 1908 ein anderes ergiebt.

**) § 1910: Ein Volljähriger, der nicht unter Vormundschaft steht, kann einen Pfleger für seine Person und sein Vermögen erhalten, wenn er infolge körperlicher Gebrechen, insbesondere weil er taub, blind oder stumm ist, seine Angelegenheiten nicht zu besorgen vermag.

Vermag ein Volljähriger, der nicht unter Vormundschaft steht, infolge geistiger oder körperlicher Gebrechen einzelne seiner Angelegenheiten oder einen bestimmten Kreis seiner Angelegenheiten, insbesondere seine Vermögensangelegenheiten nicht zu besorgen, so kann er für diese Angelegenheiten einen Pfleger erhalten. Die Pflegschaft darf nur mit Einwilligung des Gebrechlichen angeordnet werden, es sei denn, daß eine Verständigung mit ihm nicht möglich ist.

Personen bestellter Pfleger, zu welch ersteren gegebenen Falles eine durch Trunksucht heruntergekommene Person zu zählen sein wird, berechtigt ist, sein Mündel an geeignetem Orte unterzubringen. Immerhin werden solche Fälle deshalb selten bleiben, weil der Betreffende seine Einwilligung zur Stellung unter Pflegschaft geben muß und eine Verständigung mit ihm darüber zumeist nicht ausgeschlossen sein wird. So bleibt in weitaus der Mehrzahl der Fälle eine zwangsmäßige Unterbringung in einer Trinkheilstätte nur nach vorausgegangener Entmündigung des Trunksüchtigen durchführbar.

Doch kann man den Trunksüchtigen schon bedingungsweise in Anstaltsbehandlung verbringen. Sobald seine Entmündigung beantragt ist, kann er unter vorläufige Vormundschaft gestellt und dann mit Genehmigung des Vormundschaftsgerichtes auch sofort einer Anstalt übergeben werden. Ergiebt sich im weiteren Verfahren die Notwendigkeit der Entmündigung, so tritt eben diese ein, und der Internierte verbleibt rechtskräftig in der Heilstätte.

Die im Bürgerlichen Gesetzbuche vorliegenden Paragraphen bieten in der That genügende Bestimmungen, nach denen der Trunksüchtige nicht nur, wie bisher, unschädlich gemacht, sondern vielmehr seiner Heilung entgegengeführt werden kann, insofern nur die zuständige Behörde aufs eingehendste allen in Frage kommenden Momenten Rechnung tragen und die für den Trunksüchtigen verantwortlichen Organe zur rechten Zeit und in gesetzmäßiger wie pflichtmäßiger Weise sich seiner annehmen wollen. Die Freiheitsentziehung ist die eingreifendste Maßnahme, die gegenüber einem Menschen erfolgen kann. Der Gesetzgeber kann deshalb den dazu berufenen Organen nur dann die Erlaubnis dazu

erteilen, wenn wirklich in geordnetem Verfahren festgestellt ist, daß der in Frage kommenden Person in ihrem, ihrer Angehörigen oder der Allgemeinheit Interesse die Geschäftsfähigkeit genommen werden muß. (Nach Dr. Flade.)

Was wird nun durch eine Verbringung in ein Trinkerasyl erreicht? Pastor Hirsch hat sich in der 61. Generalversammlung der rheinisch-westfälischen Gefängnisgesellschaft am 9. Oktober 1899 über die Erfolge des Asyls in Lintorf so ausgesprochen: „In der Kuranstalt Siloah für gebildete Stände sind seit Eröffnung derselben 259 Patienten aufgenommen, von denen 44 noch in derselben weilen. Von den 245 Entlassenen kann ich 61 als geheilt bezeichnen, während 85 als fraglich und 90 als rückfällig erscheinen; 4 sind gestorben und kamen ins Irrenhaus. Das werden also im ganzen 25 Prozent Geheilte sein. Ganz anders stellt sich aber dieser Prozentsatz der bleibend Genesenen, wenn ich auf die Zeit ihres Weilens in der Anstalt hinweise, und mit den besten Autoritäten annehme, daß eine Kur von sechs Monaten und darunter als eine unzureichende zu betrachten ist. Es bleiben unter einem Monat 9, einem Monat 16, zwei Monat 31, drei Monat 23, vier Monat 21, fünf Monat 28 und sechs Monat 20, also weit über die Hälfte, im ganzen 148 nur bis zu sechs Monaten. Nur 97 blieben länger, und wenn ich damit die Zahl der Geheilten vergleiche, so kommt ein Prozentsatz von über 60 Prozent heraus." An einer anderen Stelle sagt er: „Es ist jedenfalls aus diesen Erfolgen zu ersehen, daß die allgemeine Hoffnungslosigkeit, welche man der Heilung von Trinkern gegenüber hegt, unbegründet ist, und daß es nur darauf ankommt, daß sie nicht zu spät die Hilfe suchen und nicht zu kurze Zeit in

den Anstalten verweilen, um eine Garantie für ihre Heilung zu gewinnen." Außerdem sei noch auf seine Bemerkung hingewiesen, daß er nur den als vollkommen geheilt ansehe, der ohne Gefahr und ohne schlimme Folgen wieder ein Glas Wein oder ein Glas Bier trinken kann, wie andere nüchterne Menschen auch. Generalsuperintendent Dr. Baur (Koblenz) hat sich am 13. Oktober 1885 in der zweiten preußischen Generalsynode über die Möglichkeit, Gewohnheitstrinker in Anstalten der christlichen Liebe zu heilen, so geäußert: „Ich halte es für meine Pflicht, Zeugnis abzulegen für das Trinkerasyl in Lintorf, insbesondere auch für die Abteilung, in welcher gebildete Männer geheilt werden sollen, weil leider das Unheil selbst in gebildeten Familien weit verbreitet ist, und weil ich immer mehr beitragen möchte zur Errichtung solcher Anstalten. Ich habe in Lintorf einen Abend zugebracht und hatte den Eindruck, daß auch hier, wie in anderen christlichen Anstalten die Kraft der barmherzigen Liebe an denen, die einmal über die Schwelle der Anstalt getreten sind, unmittelbar ihre Wirkung übt. Ich habe aber außerdem aus angesehenen Familien Zeugnisse, daß Angehörige derselben dort Heilung gefunden haben. Der Pastor Hirsch, der die Anstalt leitet, stellte mir einen geheilten jungen Mann vor, der vor kurzem an einer Hochzeitsfeierlichkeit teilgenommen hat, ohne einen Tropfen geistigen Getränkes zu sich zu nehmen. Ebenso hat noch jüngst ein akademisch gebildeter Mann mir Zeugnis abgelegt, daß er in Lintorf Rettung gefunden und bei seiner Wanderung durch ein süddeutsches Gebirge ohne Versuchung geblieben sei, mit geistigen Getränken sich zu erquicken. Es liegt doch eine Ermutigung in der Thatsache, daß, während das Laster der Trunksucht in besonderem Maße unter der Signatur

steht: „Das Gute, das ich will, das thue ich nicht, das Böse, das ich nicht will, das thue ich; das Gesetz ist geistlich, aber ich bin fleischlich unter die Sünde verkauft, ich elender Mensch, wer wird mich erlösen vom Leibe dieses Todes?" daß anderseits der Anstalt in Lintorf die Signatur nicht fehlt: „Wo die Sünde mächtig geworden, so ist doch die Gnade viel mächtiger geworden, ich danke Gott durch Christum."

Neben den christlichen Trinkerasylen haben auch die schweizerischen Vereine vom Blauen Kreuz günstige Erfolge aufzuweisen. In diese Vereine traten bis 1884: 1251 Trinker ein, bis 1886: 1534 und bis 1889: 1974. Allerdings kommen auch bei diesen Rückfälle vor, aber die große Mehrzahl hält sich gut und sehr viel dürfen als dauernd geheilt angesehen werden. Dies Resultat einer noch jungen Vereinsthätigkeit hat bei den schweizerischen Anstalten Aufsehen erregt. Professor Dr. Forel, der Leiter der Irrenanstalt in Burghölzli bei Zürich, sagte auf dem zweiten internationalen Kongreß gegen den Alkoholmißbrauch 1887 in Zürich, er schicke alle seine Trinker, wenn er sie aus der Irrenanstalt entlasse, zum Blauen Kreuz, und die Erfolge seien in der That vortrefflich. Und derselbe Irrenarzt zeigte 1888 in der Wanderversammlung der süddeutschen Neurologen in Freiburg i. Br., daß durch die Rettungsarbeit der Abstinenzvereine die für so schlecht geltende Prognose der Trunksucht ganz erheblich gebessert werden könne. Auf dem genannten Kongresse wurde ein Brief in französischer Sprache verlesen, den eine durch das Blaue Kreuz gerettete Frau voll Freude und Dankbarkeit geschrieben hatte, die 29 Jahre trunksüchtig gewesen war. Der, welcher ihn verlas, war David Ludwig, Generalsekretär des Blauen Kreuzes in Paris, der 1879 vier-

mal polizeilich wegen Trunksucht in die Züricher Irrenanstalt eingeliefert wurde, und an schwer periodischer Dipsomanie litt. Der Anstaltsdirektor bezeichnete seinen Zustand als trostlos. Dennoch wurde er durch das Blaue Kreuz geheilt, hat sich seitdem nüchtern gehalten und ist jetzt ein eifriger Förderer des Abstinenzprinzipes. (Protokolle des Kongresses S. 147 u. 149.) Ich denke, daß so unverdächtige Zeugen wie die angeführten die trägen Pessimisten mit ihrem ewigen: „Es nützt doch alles nichts!" zum Schweigen bringen, und die Überzeugung allgemeiner als bisher befestigen werden, daß die Rettung der Trinker nicht nur nötig, sondern auch möglich ist.

B. Die Morphiumsucht.

Gegenüber dem Mißbrauche alkoholischer Getränke, welcher auf ein fast ehrwürdiges Alter zurückblicken kann, reicht die Geschichte des Morphinismus kaum weiter, als zwei Jahrzehnte zurück, wenn derselbe auch einen gewissen Zusammenhang mit der altasiatischen Sitte des Opiummißbrauches aufzuweisen hat. Die Erfindung der Pravazschen Spritze und die durch sie herbeigeführte Verbesserung der Anwendungsart hatte einen außerordentlichen Aufschwung im Gebrauche des Morphiums zur Folge, welches sich nur zu bald als ein sicheres und angenehmes Mittel zur Bekämpfung von Schmerzen und Unbehagen aller Art bewährte. Der wirksamste Hebel für die Ausbildung und Verbreitung des Morphiums lag in dem Umstande, daß der Arzt, unbekannt mit den drohenden Gefahren, aus Rücksichten der Bequemlichkeit, dem Kranken die Spritze selbst in die Hand gab, damit er sich je nach Bedarf und nach eigenem Ermessen die ersehnte Euphorie verschaffen könne.

Allein es stellte sich bald heraus, daß unter diesen Verhältnissen das Mittel aus dem Wohlthäter zu einem furchtbaren und fast unbezwinglichen Feinde wurde. Die große Mehrzahl der Menschen, welche gewohnheitsmäßig kleinere Mengen von Alkohol zu sich nehmen, vermag demselben, wo es sich als notwendig erweist, leichten Herzens auf kürzere oder längere Zeit zu entsagen. Dagegen zwingt die wahrhaft dämonische Macht des Morphiums denjenigen, der sich einmal an seinen Gebrauch gewöhnt hat, unerbittlich zur Fortsetzung desselben, da jeder Versuch, sich von der Sklaverei des Mittels zu befreien, sofort zu derartig unangenehmen Erscheinungen führt, daß die menschliche Widerstandskraft dadurch gebrochen wird.

Weitere Folgen sind nach der Schilderung von Prof. Kräpelin:

Das Gedächtnis wird vielfach unsicher; die geistige Leistungsfähigkeit, namentlich die schöpferische Arbeitskraft nimmt ab und kann nur unter dem unmittelbaren Einflusse des Morphiums noch auf einer gewissen Höhe erhalten werden. Auf diese Weise kommt es zu einem beständigen Wechsel zwischen Stunden verhältnismäßigen Wohlbefindens und solchen stumpfer Erschlaffung oder nervöser Unruhe, ein Zustand, der natürlich eine geregelte, planmäßige Thätigkeit völlig unmöglich macht. Die Stimmung ist ebenfalls vielfachen Schwankungen unterworfen, bald niedergeschlagen, mutlos, hypochondrisch, bald zuversichtlich und übermütig; nicht selten stellen sich vorübergehende heftige Angstanfälle ein.

In ganz besonderem Maße aber wird der Charakter der Kranken in Mitleidenschaft gezogen. Sie verlieren nicht nur vollkommen die Fähigkeit, sich selber endgültig und

thatkräftig von dem verderblichen Mittel loszusagen, sondern sie machen in eigentümlichem Zwiespalte mit sich selbst auch dann schon von vornherein den Versuch, die Entziehungskur zu vereiteln, wenn sie aus freien Stücken in dieselbe eingewilligt haben. Kaum ein Morphinist geht in die Anstalt, ohne sich nicht irgendwie heimlich mit einer gehörigen Menge des Mittels versehen zu haben; keiner, auch nicht der heiligsten Versicherung eines Morphinisten über diesen Punkt ist jemals blindlings zu trauen. Selbst Ärzte sind darin ganz unzuverlässig. Ein Kollege brachte das Morphium unter dem Holzbelag einer großen Haarbürste versteckt mit sich und erzwang durch einen äußerst rohen Auftritt seine sofortige Entlassung, als ihm die Benutzung der Bürste unmöglich gemacht wurde. Der Schlaf erleidet meist hochgradige Störungen. Beim Einschlafen treten zeitweise Halluzinationen auf, besonders des Gesichtes; die Kranken liegen viele Stunden lang wach, mit zwangmäßigen, phantastischen Ideen beschäftigt; dafür stellt sich am Tage plötzlich eine unbezwingliche Müdigkeit ein, die sie mitten in der Gesellschaft in der Unterhaltung trotz aller Gegenanstrengung überwältigt.

Die Behandlung des entwickelten Morphinismus besteht in der Entziehung des Mittels unter ärztlicher Aufsicht. Völlige und dauernde Abgewöhnung des Morphiums aus eigener Kraft kommt erfahrungsgemäß niemals oder doch nur überaus selten vor. Aus diesem Grunde kann die Entziehung mit Aussicht auf Erfolg nur in der Weise durchgeführt werden, daß sich der Kranke für einige Zeit bedingungslos in die Hände des Arztes und in Verhältnisse begiebt, welche eine völlige Ausschließung des Morphiums

mit Sicherheit gestatten. Allerdings ist es, namentlich im Hinblick auf die sittliche Unzuverlässigkeit der Morphinisten, nicht immer leicht, sich nach dieser Richtung hin ausreichende Gewähr zu verschaffen. Die Erfahrung zahlloser schlauer Betrügereien seitens der Kranken, ihrer Angehörigen und Freunde, der Mitkranken, des Wachpersonals predigt eindringlich die Notwendigkeit des äußersten, unermüdlichsten Mißtrauens. Ein kranker Kollege bewog einen Wärter durch Schenken eines Anzuges und das Versprechen, ihn als Diener anzustellen, zur heimlichen Besorgung eines Morphiumrezeptes.

Es muß daher zum mindesten als eine gefährliche Selbsttäuschung betrachtet werden, wenn manche Ärzte glauben, bei der Behandlung des Morphinismus das Sicherungsmittel der genauesten Überwachung und einen gewissen äußeren Zwang entbehren zu können. Ich besitze den Bericht eines Arztes, der im Hinblick auf die Milde der von ihm geübten Entziehungskur seine Kranken frei schalten und walten ließ und ihnen nur mitteilte, daß sie selbst die Verantwortung trügen, wenn sie sich ohne sein Wissen Morphium verschafften. Die Folge davon war, daß die Kranken unter seiner Behandlung, freilich ohne sein Wissen, noch mehr spritzten als vorher.

Die auffallenderen Abstinenzerscheinungen treten bei der plötzlichen Entziehung oft schon nach wenigen Tagen, bei der schnellen etwas langsamer und bei der allmählichen nach einigen Wochen oder selbst Monaten vollständig in den Hintergrund. Der Appetit bessert sich; das Körpergewicht steigt rasch; der Schlaf stellt sich anfangs mit Hilfe von Schlafmitteln, Wasserbehandlung, dann aber auch von selber

wieder ein, und es tritt bei den Kranken mehr und mehr das Gefühl der Gesundheit und der geistigen Frische hervor. Allein die Gefahren des Morphinismus sind damit durchaus noch nicht überwunden. Noch viele Monate, ja selbst Jahr und Tag nach der völligen Entwöhnung vom Morphium kann mit einem Male, häufig im Anschlusse an einem äußeren Anlaß, ein körperliches Unwohlsein, die Ausführung einer Morphiumeinspritzung oder bei Rückkehr in die alte Umgebung, in eine aufreibende Thätigkeit, die Neigung zu dem Mittel mit fast unwiderstehlicher Gewalt wieder hervortreten. Namentlich 6—8 Monate nach Wiederaufnahme der Arbeit pflegt sich ein Zustand von Nervosität einzustellen, welcher den genesenen Morphinisten außerordentlich gefährlich ist und eine Ausspannung und Erholung dringend notwendig macht. Auch späterhin kehren noch öfters in schwächerer Andeutung ähnliche Mahnungen zum Ausruhen wieder.

Unter diesen Umständen müssen wir dem entlassenen Morphinisten ernstlich raten, jede Schwankung seiner nervösen und psychischen Widerstandsfähigkeit genau zu beachten und sich mindestens ein Jahr lang nach beendeter Kur in irgend einer Form unter eine gewisse Überwachung zu stellen, welche jede Neigung zum Rückfalle im Keime erstickt, sei es in der Familie, sei es in der Gesellschaft eines zuverlässigen, eingeweihten Freundes. Dem genesenden Arzte ist es ans Herz zu legen, daß er niemals wieder eine Einspritzung selber ausführt, weil gerade dabei die Gefahr des Rückfalles am drohendsten hervorzutreten pflegt. Forel empfiehlt ferner, wie mir scheint, mit gutem Recht, jedem Morphinisten, gleichzeitig die volle Enthaltsamkeit von geistigen Getränken durchzuführen. Nicht selten ist es der Leichtsinn der Berauschtheit

oder der Mißmut des Katzenjammers, welche die mühsam bewahrte Selbstbeherrschung über den Haufen werfen und zum Rückfall führen. Endlich habe ich es in mehreren Fällen erreicht, daß die Genesenen sich entschlossen, einige Jahre lang ein- bis zweimal jährlich eine strenge Überwachung von zwei- bis dreitägiger Dauer in einer geschlossenen Anstalt durchzumachen. Auf diese Weise wird dem Kranken selbst ein gewisser sittlicher Halt gegeben; seine Angehörigen werden beruhigt, und ein etwaiger Rückfall kann nicht allzulange unentdeckt bleiben.

C. Übermäßiges Rauchen.

Auch über das Rauchen muß man jederzeit Herr bleiben!

20. Willensübung.

Sie gewöhnen sich für immer ab, vormittags und während der Arbeit zu rauchen! Sie verbieten sich 14 Tage lang jegliches Rauchen und führen eine 2tägige Abstinenz alle 14 Tage durch!

Die schädlichen Wirkungen des übermäßigen Rauchens, des Nikotins äußern sich in einem etwas beschleunigten Puls und in einem nie fehlenden Rachenkatarrh, der sich durch Trockenheit der Schleimhaut auszeichnet. Bedenklicher ist der Umstand, daß das Herz fettig entarten kann; es stellen sich dann Herzklopfen, Herzschwäche und Atemnot ein. In höheren Graden beteiligen sich auch das Mittelohr und die Ohrtrompete mit Erkrankungen.

Auch die Verdauung wird ungünstig beeinflußt. Die Eßlust, insbesondere der Appetit auf Süßigkeiten mindert sich; es treten Magenschmerzen auf, völliger Appetitmangel, Gefühl von Völle, und Verstopfung wechselt mit Durchfall ab.

Eine häufige Folge der chronischen Tabaksvergiftung ist eine Sehstörung. Sie stellt sich so allmählich ein, daß die Kranken den Beginn derselben meist nicht genau anzugeben wissen. Zuerst wird noch mittelgroßer Druck gelesen, später wird das Lesen gewöhnlicher Druckschrift unmöglich. Besonders charakteristisch ist die Angabe der Patienten, daß sie des Abends viel besser sehen als bei Tage, ja des Abends noch so gut sehen wie früher und nur bei Tage durch einen lästigen Nebel geblendet zu sein. Manche erkennen auch die rote Farbe, namentlich an kleinen Gegenständen, nicht mehr so gut wie früher; sie finden, daß ihre Bekannten schlecht aussehen, weil ihnen deren Wangen wachsgelb erscheinen.

Die Untersuchung des Augenarztes weist nach, daß ein inselförmiger Defekt im Gesichtsfeld besteht. Eine völlige Erblindung ist bei Nikotinvergiftung nicht zu befürchten, wohl aber kann das direkte Sehen verloren gehen und damit die Fähigkeit, feinere Arbeiten zu verrichten.

Recht oft findet sich bei starken Rauchern eine hochgradige Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopfschwindel, selbst Ohnmachtsanwandlungen, Gehörstörungen; auch Abschwächung des Gedächtnisses und selbst geistige Störungen können die Folge von chronischer Tabaksvergiftung sein.

Noch intensiver als das Rauchen wirkt das Tabakkauen, während das Schnupfen gewöhnlich keineswegs der Gesundheit schadet.

Das einzige Heilmittel der chronischen Nikotinvergiftung ist bekanntlich das völlige Aufgeben des Tabaks überhaupt. Aber jeder weiß auch, wie schwer allen die Unterdrückung der lieb und unentbehrlich gewordenen Gewohnheit ist, und daß bei vielen der Wille einfach erlahmt. Die ärztlichen

Bemühungen und Aufforderungen bleiben oft vergeblich. Es ist etwas mehr nötig, etwas, was die Neigungen der Kranken lähmt, was das Gehirn und die Nerven der Kranken gelehrig und folgsam macht. Dieses Mittel, den Willen des Kranken und sein freies Urteil zu beherrschen, ist nur die hypnotische Behandlung. Durch sie allein kann der Wille unbeugsam gemacht werden: im hypnotischen Zustande nimmt das Gehirn einen Zwangsgedanken an, behält diesen im Wachen und setzt ihn in Thätigkeit um.

Daß die Hypnose bei der Entwöhnung vom Tabaksrauchen unübertreffliche Dienste leisten würde, war jedem von vornherein klar, der sich mit den Erscheinungen des Hypnotismus eingehender befaßt hatte. Und die praktische Erfahrung hat auch diese theoretische Überlegung glänzend gerechtfertigt. Die hypnotisierenden Spezialisten haben auch in dieser Beziehung bereits sehr schöne Erfolge zu verzeichnen. Auch in dieser Beziehung verweise ich auf meine schon erwähnte Broschüre „Die Heilung der Trunksucht“ usw.

Sechster Brief.

D. Der chronische Mißbrauch anderer Schlafmittel.

Neue (oder neu hervorgesuchte) Schlafmittel bringt jedes Jahr, und an ihrer Anpreisung fehlt es nicht. Diese Mittel sind aber Gifte. Manche offenbaren ihren Charakter sofort; andere sind scheinbar unschuldig, haben aber gleichwohl ihre Tücke. Darum ist Vorsicht geboten. Solange ich die Medizin, sagt Dr. Koch treffend, selbständig verfolgen kann, verhielt es sich mit den neuen Mitteln früher regelmäßig so: Das neue Mittel hatte alle die verteilten Vorzüge der alten einschlägigen Mittel miteinander und noch einige aparte Vorzüge dazu, und half in jedem Falle und hatte keine einzige üble Nebenwirkung. Endlich hatte man gefunden, was allen, aber auch allen Wünschen entsprach. Und wer in diese Lobeshymnen unter Kollegen nicht einstimmte und sich des neuen Mittels nicht bedienen wollte, der stand nicht auf der Höhe der Zeit, war ein eigensinniger Ignorant, wenn nicht gar ein schlechter Mensch und ein verkappter Mörder. Nach einiger Zeit tauchte dann in der Litteratur die erste schüchterne Stimme auf, welche meinte, das neue Mittel sei ja gewiß eine wertvolle und dauernde Bereicherung unseres Arzneischatzes, aber es lasse doch bisweilen auch einmal im Stich, und sogar eine leichte üble Nebenwirkung trete bei seinem Gebrauch

ausnahmsweise einmal auf. Damit war der Bann gebrochen. Und dann stand es nicht mehr lange an, so war das neue Mittel ein höllisches Gift, und wer es anwandte, der verdiente dem Staatsanwalt übergeben zu werden. Das Kind wurde so völlig mit dem Bade ausgeschüttet, daß nicht einmal mehr das Gute galt, das das neue Mittel wirklich an sich hatte. In neuerer Zeit hat sich dieser typische Verlauf der Sache etwas verwischt, weil man gar nicht mehr ordentlich hinter den vielen neuen Mitteln dreinkommt und weil es für unsere zunehmend gedankenlosere, immer mehr bloß mit dem Augenblick lebende Zeit völlig genügt, überhaupt nur immer zu wissen, welches Mittel gerade neu aufgekommen und Mode ist und wie es dosiert wird.

Das geradezu gedankenlose Greifen der Ärzte nach Schlafmitteln, ist um so unfaßlicher, als es sich jetzt mehr und mehr herausstellt, daß alle die neuen Medikamente zum guten Teil, wenn nicht überhaupt, durch Suggestion wirken. Schon 1888 verlangte Professor Rosenbach, daß in dieser Beziehung die Schlafmittel einer eingehenden Prüfung unterworfen werden müßten; es müsse namentlich die Fehlerquelle, die aus den Einflüssen gewisser Vorstellungen der Versuchsperson entsteht, nach Möglichkeit ausgeschaltet werden. Damit ist aber vielen Schlafmitteln das Todesurteil gesprochen. Wirken sie überhaupt nur suggestiv, so ist es geradezu sündhaft, durch ihre chemische Beschaffenheit den Körper zu verwüsten.

Doch wie dem auch sei. Durch die Hypnose kann jedenfalls die Schlaflosigkeit immer beseitigt werden, und es ist absolut kein Grund mehr vorhanden, chronische Vergiftungen mit Schlafmitteln zu verschulden.

Allein die hypnotische Behandlung hat heute nicht nur einen unschätzbaren Wert als Vorbeugungsmittel gegen die chronische Vergiftung mit Schlafmitteln (deren Verantwortung ohne Zweifel der Unwissenheit unserer Ärzte zuzuschreiben ist), sondern sie vermag auch von den bereits perfekt gewordenen Vergiftungen in wahrhaft ausgezeichneter Weise zu befreien.

Dergleichen chronische Vergiftungen mit Schlafmitteln giebt es mehrere, und ihre Häufigkeit wechselt je nach der gerade herrschenden ärztlichen Modeansicht.

So werden die Brompräparate viel zu oft und zu lange angewendet, ohne daß man sich über ihre Nebenwirkungen Rechenschaft giebt. Bei manchen Personen erst in großen Dosen, bei vielen schon in kleinen wirken sie nach längerer Zeit schwächend auf den ganzen Organismus, führen eine Verminderung des Gedächtnisses, Schwindel, Beischlafsunfähigkeit und nervöse Erschöpfung herbei.

Das viel angewandte Chloral führt nach längerem Gebrauch eine wachsende Unempfindlichkeit gegen das Mittel herbei, die zur Darreichung immer höherer Gaben veranlaßt. Als Nachwirkung beobachtet man dann Ausschläge der Haut, chronische Verdauungsstörungen, Lähmungen und am häufigsten den sogenannten „Rash", eine namentlich beim Genusse von Alkohol oder heißen Flüssigkeiten auftretende fliegende Röte und Hitze mit starkem Pulsschlag besonders am Kopf und Hals. Nicht selten sind auch Zustände von Gedächtnisschwäche und dauernder stumpfer Benommenheit.

Die Gewöhnung an Sulfonal führt zu Muskelschwäche, besonders in den Beinen, zu Übelkeit, Brechen, Durchfällen; im schlimmsten Falle sogar zu einer schweren chronischen Blutvergiftung, die sich durch Rotfärbung des Harns erkennen läßt.

Paraldehyd beeinträchtigt, längere Zeit eingenommen, den Appetit und kann Zittern, Abnahme der Kräfte und Verminderung des Gedächtnisses, wie überhaupt der geistigen Leistungsfähigkeit im Gefolge haben.

Und ebenso sind auch alle weiteren Schlafmittel, von denen es jetzt eine ganze Reihe giebt, nicht ungefährlich, so das Trional, das Urethan, Hypnon und wie sie alle heißen.

Die Entwöhnung von den Schlafmitteln stößt oft auf große Schwierigkeiten, und da auch hier der Grund nur die hartnäckige Schlaflosigkeit ist, dürfte es wohl jedem ohne weiteres einleuchten, daß die Hypnose in erster Linie berufen ist, die Entziehung der Mittel erfolgreich durchzuführen. Giebt doch auch die Suggestion dem Willen die Festigkeit und die oft verloren gegangene Entschiedenheit des Willens wieder, die zu einer Entwöhnungskur unbedingt erforderlich sind.

(Genaueres hierüber, speziell auch Heilungsfälle findet man in meiner Broschüre „Die Heilung der Trunksucht usw.", Fickers Verlag.)

IV.

Die Bekämpfung willensschädigender Gewohnheiten.

1. Die Onanie (Masturbation)

hat für die Entwickelung der Energie und Thatkraft die größte, oft geradezu ausschlaggebende Bedeutung. Denn sind auch die im großen Publikum herrschenden Vorstellungen von der Gefährlichkeit der Masturbation für die Gesundheit und das Leben maßlos übertrieben (siehe Dr. Schusters gutgeschriebenes populäres Buch „Sexualunsitten"), so ist doch unleugbar, daß durch dieses Laster die Nerven- und Willenskraft, der Charakter und die geistige Leistungsfähigkeit schwer geschädigt werden können.

Starke und jahrelang getriebene, zumal in frühester Jugend begonnene Onanie schafft in der Mehrzahl der Fälle ernstere, selbst dauernde Benachteiligungen der körperlichen und vor allem der geistigen Gesundheit.

Meist erkennt man den Onanisten sehr bald. Eingesunkene Augen, leichenblasse Gesichtsfarbe, kalte feuchte Hände geben ihm einen deutlichen Stempel. Dazu können sehr bald Herzbeschwerden, allgemeine Erschöpfung und Lungenkrankheiten treten. Ganz besonders aber wird das Nervensystem angegriffen. Die häufige starke Erregung der

Nerven steigert deren allgemeine Reizbarkeit und setzt ihre Widerstandsfähigkeit herab. Die Leidenschaft wurzelt triebartig ein; das bei Onanisten vorherrschende und so berechtigte Gefühl, daß sie eine Gemeinheit begehen, der beständige Kampf zwischen dem übermächtigen Triebe und der sittlichen Pflicht wirkt ebenfalls angreifend und erschöpfend. Desgleichen die lüsterne Aufregung der Phantasie und nicht zum wenigsten die Angst und der Schrecken vor den furchtbaren Folgen, wie sie die allbekannten Schundbücher in den schwärzesten Farben ausmalen.

Das ganze seelische Leben leidet unter der Onanie, und das äußert sich in Mattigkeit, Energielosigkeit, Mutlosigkeit, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit, Teilnahmslosigkeit, Menschenscheu, Verlegenheit, Zerknirschtsein, Hochmut, Selbstgefälligkeit, Reizbarkeit, Eigensinn, schwermütigen Gedanken, eingenommenem Kopf. Die Onanisten zeigen auffällige Veränderungen im Charakter, wie Gemütskälte, Abneigung gegen alles, was nicht dem Laster dient, heimliches, verstecktes Wesen, Reizbarkeit, Neigung zu Zorn- und Wutanfällen, Gedächtnis- und Urteilsschwäche. Sie verkriechen sich in die Einsamkeit, verschmähen die harmlosen Spiele und Freuden der Jugend, haben eine Abneigung gegen ernste schwere Beschäftigung, bleiben in der Schule zurück und sind schwer aus dem Bett zu bringen. Ein Geständnis ist selten zu erreichen, da die Onanisten sich der Sünde schämen, übertrieben ängstlich sind und einen Hang zur Lüge offenbaren.

Sehr bedeutsam hinsichtlich der Lebensführung ist auch die Thatsache, daß die Onanisten häufig verlegen sind. Ihre Verlegenheit macht sie im Verkehr mit anderen vielfach unsicher, bisweilen geradezu scheu. Dazu kommt noch ihre

Neigung zu starkem, anfallsweise auftretendem Herzklopfen, zum Erröten, zum Zittern, zu scheinbar grundlosem, konvulsivischem Zusammenschrecken.

Das Gedächtnis wird oft stark beeinträchtigt. Unglücklicherweise haften gerade die zuletzt gelernten Dinge am schlechtesten. Auch findet sich, wie Dr. Koch hervorhebt, bisweilen ein auffallendes Vor-den-Kopf-geschlagensein.

Als sehr erschwerend kommt für den Onanisten die Abnahme seiner geistigen Leistungsfähigkeit hinzu, sein Unvermögen zur Auffassung und geistigen Verarbeitung äußerer Eindrücke, seine Gedächtnisschwäche, Interesselosigkeit. Er vermag in Wirklichkeit nichts mehr recht aufzufassen, verwickelteren Auseinandersetzungen durchaus nicht zu folgen, seine Aufmerksamkeit nicht zu konzentrieren. Er ist zerstreut, läßt seine Gedanken überall hinschweifen, träumt und brütet ohne tieferes Interesse, ohne erkennbares Ziel, liest ungezählte Male immer wieder dasselbe von vorn, ohne es zu begreifen; kurz, seine enorme Urteilslosigkeit und die Zerfahrenheit seines gesamten Denkens muß jeder Umgebung auffallen.

Die Bekämpfung onanistischer Gewohnheiten erfordert einen festen Willen; immerhin gelingt sie zahllosen Personen von selbst und allen ohne Ausnahme mit Hilfe suggestiver Behandlung. Desgleichen sind auch alle Folgen dieser Gewohnheit zu beseitigen.

21. Willensübung.

Sie entfernen aus Ihrem Gesichtskreise die masslos übertriebenen, durch und durch unwissenschaftlichen Schriften vom Schlage der Retauschen Selbstbewahrung!

Dagegen sei nochmals die Anschaffung von Dr. Schusters „Sexualunsitten“ empfohlen.

22. Willensübung.

Sie meiden durchaus die Einsamkeit und geben sich keinen Träumereien hin! Sie meiden alle Erregungsmittel, wie schlüpfrige Lektüre, schlechten Umgang, pikante Theaterstücke! Sie machen sich einen Stundenplan für jeden Tag und füllen die ganze Zeit mit allerhand Beschäftigungen aus!

Wer mathematische Bildung besitzt, dem kann nicht dringend genug mathematische Beschäftigung angeraten werden, da dieselbe erfahrungsgemäß den Geschlechtstrieb bedeutend herabsetzt.

23. Willensübung.

Sie treiben täglich mindestens eine halbe Stunde Schrebersche Zimmergymnastik (Seite 68), turnen, marschieren und schwimmen so viel wie möglich!

24. Willensübung.

Ihr Essen muss kräftig, aber reizlos sein! Ihre Abendmahlzeit nehmen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen! Grösste Mässigkeit im Alkohol: am besten täglich nur eine halbe Flasche Rotwein! Zwei Stunden vor dem Schlafengehen ist jeder Biergenuss unbedingt verboten!

25. Willensübung.

Sie schlafen 7—8 Stunden! Kein Federbett: Rosshaarmatratze und eine Stepp- oder wollene

Decke sind das beste! Keine Rückenlage, sondern Seitenlage! Vor dem Schlafengehen kalte Abreibungen des ganzen Körpers oder kalte Douche auf die Geschlechtsteile! Beim Erwachen sofort aus dem Bett! Kein träges Träumen im Bett!

Nun wird so mancher Onanist, der mit dem festesten Willen an seine moralische Besserung geht und sich den hier beschriebenen Kuren unterzieht, bisweilen einen Rückfall erleben und einer Versuchung unterliegen. So bedauerlich dies ist, niemals soll er dann an sich selbst verzweifeln und glauben, daß seine ganze bis dahin aufgewandte Energie zur Bekämpfung des Lasters vergeblich gewesen. Ein onanistischer Akt an und für sich ist keine große Schädlichkeit und es ist schon ein erstrebenswerter Fortschritt, wenn die Ausschweifungen seltener und seltener werden. Die Hoffnung ist dann begründet, daß das Laster ganz verschwinden werde.

Gar nicht selten fassen Onanisten, die ihres Lasters nicht Herr werden können, in ihrer Verzweiflung den Entschluß, sich beschneiden, kastrieren zu lassen. Namentlich kommt dies bei katholischen Priestern und Seminarzöglingen vor. So erzählt auch Dr. Stöhr, der strenggläubige Privatdozent an der Universität Würzburg, daß kein Jahr seiner Praxis vergeht, in dem er nicht von Jünglingen oder Männern, die der Selbstbefleckung ergeben sind, um die Vornahme der Kastration ersucht würde. Diese Operation wurde aus den erwähnten Gründen noch in unserem Jahrhunderte ausgeführt. Allein sie ist vom moralischen Standpunkte aus ebenso ungerechtfertigt, wie vom wissenschaftlichen aus verwerflich; es zeigt immer Mangel an festem Willen und

krankhafte, geradezu verzweiflungsvolle Kleinmütigkeit seitens des Kranken, wenn er dieses Ansinnen an den Arzt stellt.

Die so viel empfohlenen mechanischen Mittel gegen ungewöhnlich häufige Pollutionen (der mit großer Reklame angepriesene Empecheur und andere ähnlichen Kalibers), mit Ausnahme der zur Verhinderung der Rückenlage ersonnenen, schaden gewiß nur, die letzteren hingegen nützen nur in leichteren Fällen. Das sicherste Vorbeugungsmittel, das aber wegen der Blutungsgefahr stets nur von einem Arzte angewendet werden darf, sowohl gegen Pollutionen als gegen Onanie, besteht in kleinen Einschnitten in das Vorhautbändchen oder in letzteres selbst. Es wird dadurch jede Erektion schmerzhaft, so daß die Masturbation unterbleibt und der von einer Pollution bedrohte Kranke sofort erwacht.

Mantegazza und andere Ärzte empfehlen auch die Durchbohrung der Vorhaut und das Einlegen eines Ringes durch dasselbe neben dem Vorhautbändchen. Sobald der Wundkanal verheilt ist, bleibt der Ring darin dauernd liegen. Jede onanistische Reizung würde Schmerzen verursachen.

Wo alle die angeführten Maßnahmen nicht helfen, kann auch bei Erwachsenen nicht dringend genug zu der hypnotischen Heilbehandlung geraten werden. In der allerletzten Zeit sind auf diesem Gebiet zahlreiche und überaus merkwürdige Erfolge bekannt geworden. Es ist fast unglaublich, eine wie durchgreifende und nachhaltige Sinnesänderung und Beeinflussung des ganzen Trieblebens durch die im hypnotischen Schlafe gegebenen Befehle und eingeredeten Gedanken und Empfindungen Platz greift.

Die Wirksamkeit der hypnotischen Behandlung der Onanie ist so notorisch, daß sich in der wissenschaftlichen

Welt bereits ein Streit über die Priorität ihrer erstmaligen Anwendung erhoben hat! Ich reproduziere zu ihrer Illustrierung zwei Fälle, der erste ist von Bernheim, der zweite von Schrenck-Notzing berichtet.

Eine zur Melancholie und Träumerei geneigte Natur, ein nervöses Temperament, eine sehr erregbare Phantasie, ein Ernst, wie er sich bei Kindern selten findet, der von Zeit zu Zeit, aber selten genug, durch Anfälle von Heiterkeit und ausgelassenem Lachen unterbrochen wird, das war Boden, auf dem ein Nervenleiden erwuchs, von dem mich erst Professor Bernheim befreit hat, dem dafür mein tiefster, unveränderlicher Dank gebührt.

Ich war ein tadelloser Student, eine offene ehrliche Natur, die mit 15 Jahren noch nichts Böses kannte, als mir das Unglück widerfuhr, von einem schlechten Freunde verführt zu werden. Von da ab verfiel ich, leidenschaftlicher und nervöser empfindlicher Junge, der beklagenswerten Gewöhnung der Onanie, der ich mich mit Eifer hingab. Bis zum Alter von 19½ Jahren fröhnte ich diesem Genusse, und ich muß versichern, daß es bei mir vom 15. Jahre ab nicht das Ergebnis einer lasterhaften Kindernatur, sondern die Folge einer überreizten Phantasie war, welche sich lasciver Bilder nicht erwehren konnte, und daß auch das wirkliche Bedürfnis dabei mitspielte, denn ich war groß und stark für mein Alter.

Ich habe während dieser vier Jahre häufig versucht, von dieser Gewohnheit zu lassen. Eine moralische Empörung in mir ließ mich einmal einen Monat lang aufhören; ein andermal, im Alter von 18 Jahren, gelang es mir sogar für viereinhalb Monate. Aber am Ende brachte doch die Gewohnheit und die Begierde den Rückfall. Ich war oft auf dem Sprunge, zu Frauen zu gehen, aber in meiner jugendlichen Einfalt meinte ich immer, es werde mir gelingen, die Onanie aufzugeben, ohne diesen Schritt zu thun. Es gelang mir natürlich nie, und mein moralisches Gefühl hielt mich von dem Verkehr mit Frauen ab. Ich war allerdings noch recht jung dafür.

Einige Monate, nachdem ich dieser Gewohnheit verfallen war, also mit 15 Jahren und etwas darüber, verliebte ich mich in ein junges Mädchen von gleichem Alter, und diese durchaus phantastische und pla-

tonische Leidenschaft (wie ich heute einsehe) trug, ohne daß ich es merkte, dazu bei, mich bei meinem Laster zu erhalten, da sie mich von der Natur entfernte und verhinderte, nach anderen Mädchen zu begehren. Meine Neigung blieb übrigens ganz und gar unerwidert. Ich sehe in ihr eher die Ursache meines Nervenleidens als in der Onanie. Eine unglückliche Liebe in so zartem Alter mußte in mir eine unendliche Traurigkeit und Verstimmung entwickeln, welche dann auch von Tag zu Tag zunahm. Meine Prüfungen für das Baccalaureat legte ich ohne Zwischenfälle zurück, aber ich zeichnete mich dabei bereits weniger aus als sonst. Auch meine körperliche Entwickelung kam zum Stillstand. Doch hatte ich nie jenes lasterhafte, leblose Gesicht manches Onanisten. Der gute Erfolg meiner Prüfungen hob auch meine Gesundheit; erst ein oder zwei Monate später wurde ich von sehr heftigem Herzklopfen ergriffen, das vielleicht vom Rauchen herrührte, welches ich mir damals angewöhnt hatte, das aber gewiß auch mit der Onanie und dem Nervenleiden zusammenhing. Dieses Leiden, meine Neuropathia cerebro-cardiaca, war damals auf seiner Höhe und dauerte vom Januar bis zum Juni, von 19 Jahren bis zu $19^1/_2$.

Die Onanie erfolgte nicht mehr aus einem Bedürfnis, sondern nur aus einer sonderbaren, in meinem Gehirn eingewurzelten Vorstellung, aus einem fleischlichen Reiz ohne alles wirkliche Bedürfnis, so daß der Akt auch niemals spontan auftrat, sondern stets absichtlich herbeigeführt wurde. Der allgemeine Charakter jener Zeit war ein vollkommener Ekel vor dem Leben und vor allem. Alles erschien mir überflüssig, lächerlich und nutzlos. Ich war mitunter solchen Anfällen von Überdruß unterworfen, daß mir der Mut mangelte, um dies Leben zu beenden, dessen Wert ich nicht einsehen konnte und in dem ich auch nicht die Möglichkeit eines Zieles mehr fassen wollte. Philosophische Ideen der seltsamsten, tollsten Art, die nicht aus Büchern geschöpft, sondern in mir entstanden waren, und oft des Ausdruckes durch Worte nicht fähig waren, so dunkel, so tiefsinnig waren sie, möchte ich sagen, erfüllten mein Gehirn. Ich leugnete, daß das Leben einen Zweck habe, und dieser Mangel eines Zweckes im Leben, der mir bewußt war, stürzte mich in eine Stimmung, die mich wünschen ließ, niemals gelebt zu haben. Philosophische Ideen über alles Mögliche, über die nur scheinbare Existenz der Außenwelt, über die Erkenntnis der inneren Vorgänge des Bewußt-

seins u. dergl. quälten mich unsäglich. Ich war auf einen Dichter, Pierre Loti, gestoßen, der in einer großen Zahl von Punkten meine Meinungen teilte; ich war entzückt, hier Gedanken wiederzufinden, die ich gehabt hatte, ehe ich ihn kannte, den Ausdruck ähnlicher Empfindungen und dieselben Ansichten über Welt und Leben bei ihm zu entdecken. Für mich war alles in graue Melancholie gehüllt, die Landschaft, das Sonnenlicht, der Raum, die Zeit, aber es war eine gesteigerte, krankhafte Melancholie; fast alle Empfindungen, alle Töne machten mir denselben Eindruck. Die Erinnerungen und Gedanken über meine Leidenschaft kleideten sich in fieberhaft kranke Formen, ich möchte sagen, in vergiftete Gewänder.

Ich hatte natürlich in diesem Zustande keine Lust zum Studium mehr; ich lebte ja nur in jenem wahnwitzigen Traumleben, immer zwischen Himmel und Erde schwebend. Einer meiner Freunde sagte mir damals: „Du bist entweder ein Vieh oder ein Geist, aber Du bist kein Mensch mehr.“ Es gab für mich nur ein Ding mehr, wegen dessen es sich zu leben lohnte, und dies war meine Leidenschaft, die ich in krankhaft fieberischer Weise genoß, und in der ich ebenfalls litt, da ich mir meines körperlichen Rückganges, meines Treibens zur Impotenz bewußt war, ohne daß ich Willen und Kraft besaß, mich vom Abgrund fern zu halten, der mich verschlingen würde. O, dieses Bewußtsein, daß ich körperlich zu Grunde gehe, war vielleicht das Schrecklichste unter meinen Leiden! Dies war mein Gemütszustand.

Mein physisches Befinden litt natürlich unter meinem moralischen und vor allem unter der Onanie, die mich langsam zerstörte. Ich war immer übel, hatte Abscheu gegen alle Nahrungsmittel, eine deutliche Perversion der Eßlust, indem ich mich nach fehlenden Speisen sehnte, und die vor mir stehenden verabscheute; dabei das Bewußtsein, daß ich Hunger habe und daß ich einer kräftigen Ernährung bedürfe, um meine Verluste zu ersetzen. Ebenso groß war mein Bedürfnis zu schlafen, zu ruhen, mich zu erholen, meine Sehnsucht nach der Ofenecke im Winter, und nach der erquickenden Ruhe des Schlafes, der nicht kommen wollte. Ich habe so sechs Monate verbracht ohne eine einzige gute Nacht; es war mir immer zu warm, ich that bis zum Morgen nichts als mich herumwälzen, da mir keine Lage recht war, und am Morgen kam es

dann zum Überfluß noch zur Onanie. Nervöse Empfindungen von Kälte in den Beinen, von eisigem Frieren ohne Ursache, wobei ich nicht warm werden konnte und mich in mir zusammenkauerte, ohne daß es verging. Durch acht oder vierzehn Tage ein quälendes Unbehagen im Rücken und in den Lungen beim Atmen, Seitenstechen, häufige und heftige Kopfschmerzen. Nachdem dies überstanden war, unerträgliche, innerliche, aber wenig tiefe Schmerzen in den Schulterblättern eine ganze Nacht lang. Eine peinliche Empfindung im Schlund beim Atmen, die zwei Tage lang anhielt. Dann kam etwas wie ein Blasenleiden, ein quälender, stechender Schmerz in der Blase mit sehr häufigem Harndrang. Dies dauerte mehrere Monate, fing zwei- oder dreimal sehr heftig von neuem an und ließ dann nach, ohne je völlig zu verschwinden. Fünf oder sechs mal habe ich Blut- und Blutgerinsel mit dem Harn entleert, selbst zwei mal nacheinander. Dann hörte es auf und einen Monat später kam ein neuer Blutabgang. Heute ist das alles vorüber.

Die psychische Seite meines Nervenleidens brachte außerdem eine Reihe von eigentümlichen Empfindungen mit sich, die jeder Beschreibung spotten, die nicht eigentlich schmerzhaft, wohl aber höchst peinlich und belästigend waren. Diese nervösen Sensationen waren gewiß keine Schmerzen, sie waren auch nicht irgendwo lokalisiert, man kann sie auch nicht verstehen, wenn man sie nicht verspürt hat. Sie waren von einer tödlichen Unruhe, einer unbeschreiblichen, seelischen Aufregung, einer unbestimmten Angst begleitet. Das Herzklopfen hat dagegen abgenommen, aber langsam, unter beständigen Rückfällen, und ist jetzt fast ganz vorüber.

Ich habe meine ganze Krankheit bis zu ihrem Ende beschrieben, dabei aber ein wichtiges seelisches Moment ausgelassen. Nämlich einige Zeit nach dem Ausbruch meines Nervenleidens begann jenes junge Mädchen mir Gegenliebe zu schenken. Vielleicht wurde sie durch Güte oder Mitleid dazu bewogen, möglich auch, daß ihr diese Empfindung mit den Jahren kam. Ich liebte sie noch mehr als früher, ich verkehrte mit ihr sechs Monate lang und war natürlich glücklicher als je. Aber mein Geist wurde durch eine unbestimmte Vermutung gequält, daß das Gefühl, welches sie mir schenkte, eine große Herzensfreundschaft, aber keine Liebe sei. So war es auch wirklich, wie ich später erfuhr. Und dieses Gefühl, welches die Absicht hatte, mir die Gesundheit wiederzugeben und mich auf den richtigen Weg zurückzuführen, verfehlte leider seinen

Zweck. Vielleicht hat sie mir, nachdem es mir einmal besser ging, mehr geschadet als genützt. Und dann setzte ich mir in den Kopf, mir von ihr etwas für spätere Zeiten versprechen zu lassen. Sie war aber ernsthafter als ich und weigerte sich.

Da riet man mir zu Prof. Bernheim nach Nancy zu gehen, um mich einer hypnotischen Behandlung zu unterziehen. Ich sträubte mich ein wenig dagegen, daß es eines fremden Willens für das bedürfen sollte, wozu mein eigener nicht ausreiche. Ich bedauere jetzt, daß ich solange gezögert; als ich endlich auf Andrängen meiner Eltern nachgab, war es auch Zeit, ich konnte nicht mehr weiter. Prof. Bernheim brachte es mit mir nicht bis zum tiefen Schlaf. (Der Kranke gelangte auf die dritte Stufe nach Liébeault: Katalepsie, automatische Drehung, Kontraktur, erhaltene Erinnerung beim Erwachen.) Aber mit seiner Geduld und Ausdauer gab er mir durch die Suggestionen, die er in einem Zustand von Betäubung mit mir vornahm, zwei- bis dreimal wöchentlich durch vier bis sechs Wochen, die Gesundheit und die Heiterkeit wieder und machte aus einem verlorenen Menschen einen gesunden, gleichgestimmten, der täglich seinem früheren Selbst ähnlicher wird. Schon nach einer Woche zeigte sich die Besserung; die psychischen Leiden schwanden zuerst, die moralischen leisteten längeren Widerstand. Allmählich ist nach ein oder zwei Rückfällen oder vielmehr Nachlässen die Genesung immer deutlicher geworden. Das Herzklopfen hat aufgehört, der Schlaf ist ruhig, gleichmäßig und erquickend wiedergekommen. Die Lust an der Arbeit hat sich wieder eingestellt, meine Seele ist frei von Trauer und Verstimmung geworden. Und der Umstand, welcher am deutlichsten meine seelische Genesung bezeigt, ist der Entschluß, den ich seit einigen Wochen gefaßt habe, jenes platonische Gefühl nicht mehr zu hegen und all diese falschen, ernster Arbeit schädlichen Empfindungen durch mein Fernhalten abzutöten.

Es läge nur an mir, wieder darein zu verfallen, aber ich will vergessen und es wird bald nur eine Erinnerung sein. Von der Onanie brauche ich nicht zu sprechen, sie ist der ersten Suggestion gewichen.

Ich habe keine absonderlichen Ideen mehr. Ich habe die praktische Seite des Lebens begriffen. Ich weiß jetzt, daß man zuerst ein Mann werden muß, ehe man die Rolle eines solchen spielen darf. Ich lasse alles Außermenschliche beiseite und halte mich nur an das Menschliche,

Ich habe es immer dunkel geahnt und gestehe es mir jetzt laut ein, daß ich erst von jenen hemmenden Vorstellungen befreit werden mußte, wenn ich es zu etwas bringen sollte.

Ich weiß die Hilfe, die mir mein Retter geleistet hat, nach ihrem vollen Werte zu schätzen. Ich preise ihn laut dafür, daß er mir das Leben gerettet hat. Und ich werde es nie vergessen. Möge es mir vergönnt sein, ihm meinen Dank durch den Erfolg meiner künftigen Leistungen zu beweisen.

Diese Krankengeschichte stammt von einem jungen Studenten der Rechte, den mir seine verzweifelten Eltern aus einer benachbarten Stadt brachten, um an ihm die Macht der Suggestion zu versuchen. Er war ein rechtschaffener Mensch, den auf den rechten Weg zurückzubringen, mir gelang. Er war leicht hypnotisiert; wenn er auch wie so viele andere sich einbildete, nicht geschlafen zu haben, so war er doch sehr stark beeinflußt. Katalepsie und automatische Drehbewegungen waren sehr deutlich und für gewisse Momente war sogar die Erinnerung beim Erwachen erloschen, ohne daß er darum wußte. Ich suggerierte ihm, sich von seinem unfruchtbaren und gefährlichen Traumleben abzuwenden, seinen Geist auf praktische, für seinen Beruf nützliche Studien zu richten, nicht mehr an seine unnatürliche Liebesgeschichte zu denken, die eigentlich nur den Wert einer Zwangsvorstellung habe, mit keiner Idee mehr sich der Onanie zu erinnern, wieder zu werden was er früher war, ein eifriger Student, der Zeit und Kraft nicht in abgeschmackten Träumereien vergeudet, sondern seine Pflicht thut und auf die praktischen Ziele des Lebens hinarbeitet. Diese ihm suggerierten Ideen faßten allmählich Wurzel in seinem Gehirn und brachten eine gründliche Veränderung zum Besseren in seinem psychischen und seelischen Befinden hervor, zum größten Erstaunen seiner Eltern.

Prof. Bernheim.

N., 28 Jahre alt. Vater Alkoholiker. Onkel und Bruder conträrsexual. Schwester hysterisch. Neuropathische Anlage auf Grund hereditärer Belastung. Patient will von seinem 20. Lebensjahr an fünf mal Blutspeien gehabt haben. Lebte bis vor drei Jahren im Auslande an einem Orte, woselbst wenig Gelegenheit zu heterosexuellen Verkehr wegen Minderzahl und schwerer Erkrankungen des weiblichen Geschlechtes

geboten war. Er erholte sich von seiner Lungenaffektion und gab sich mit dem 20. Jahre der Onanie hin, wie er sagt, faute de mieux, aus erzwungener Abstinenz. Seit dieser Zeit, also acht Jahre lang, und auch heute noch onaniert Patient mehrmals wöchentlich. Nach seiner Aussage trugen die hochgradigen gemütlichen Erregungen einer unerwiderten Liebe neben der psychosexuellen Anomalie zur Ausbildung des gegenwärtigen nervösen Erschöpfungszustandes wesentlich bei. Erst etwa seit einem Jahr ist sich Patient seines krankhaften Zustandes bewußt geworden.

Geistige Depression mit melancholischen Weinkrämpfen, körperliche Schwäche, Unlust zu jeder Arbeit; besonders fühlbare Energielosigkeit, Unfähigkeit das Begonnene zu vollenden, ohne Lebensfreude, Selbstmordgedanken, Menschenscheu, Launenhaftigkeit, Neigung zur Hypochondrie. Spinalirritation im Anschluß an masturbatorische Exzesse und Kopfschmerzen. Es besteht eine unüberwindliche Scheu vor heterosexuellen Rapporten, letzter Koitus wurde vor neun Jahren ohne Funktionsstörung, allerdings mit Befangenheit ausgeführt.

Patient ist von zarter Konstitution, wohlgenährt, von mittlerer Größe. Brust gut entwickelt. Rechte Supraklavikulargrube mäßig eingesunken. Perkussion und Auskultation ergeben keinen Anhaltspunkt für ein noch vorhandenes Lungenleiden. Herztöne rein, Herzgrenzen normal. Genitalien mittelgroß, es besteht Phimosis. Das vollständige Zurückziehen der Vorhaut hinter die Eichel ist nicht ohne Schmerz möglich und bildet ein Hindernis für die Ausübung der sexuellen Funktion.

Appetit, Verdauung, Schlaf gut. Nur kostet das frühe Aufstehen morgens besondere Selbstüberwindung. Häufiges Erwachen mit Erektionen, die zur Onanie verleiten. In letzter Woche zweimalige Masturbation.

Patient hat großes Vertrauen zur hypnotischen Behandlung und wünscht durch suggestive Erziehung eine Wiederherstellung seiner völlig eingebüßten Arbeitsfähigkeit, sowie seiner geschlechtlichen Funktion zu erreichen.

Vom 3. November 1890 an wird er täglich behandelt, kommt in das zweite Stadium, Hypotaxis und Suggestivkatalepsie. Allmähliche Vertiefung der Hypnose. Patient bleibt in der Regel eine halbe Stunde in dem hypnotischen Zustand liegen, der mitunter in Schlaf übergeht.

Absuggerierung der jeweilig vorhandenen Symptome, der onanistischen Anwandlungen. Einwirkung auf Stimmung und Arbeitslust des Patienten, in jeder Sitzung wiederholt.

Am 14. November operiere ich die Phimosis. Die Wunde vernarbt bis Ende des Monats.

Trotz Beseitigung des Hindernisses besteht noch eine gewisse Scheu vor dem Koitus. Indessen gelingt es durch allmähliche suggestive Behandlung, den Patienten zu mehrmaligen erfolgreichen Versuchen (in der ersten Hälfte des Dezember) zu veranlassen. Außerdem hat Patient vom Tage der Behandlung an eine geregelte geistige Beschäftigung mit genauer Stundeneinteilung aufgenommen. Die anfänglich fehlende Arbeitsfreude stellt sich infolge diesbezüglicher Suggestionen allmählich ein. Die onanistischen Anwandlungen werden anfangs mit Erfolg niedergekämpft, dann in ihrem Auftreten seltener. Die trüben Gedanken verschwinden.

Am 18. Dezember verreist Patient und als wichtigstes Resultat der bisherigen 38 hypnotischen Sitzungen ist eine wesentliche innere Umwandlung des Patienten anzusehen. Er hat nie mehr onaniert, beginnt bereits im heterosexuellen Rapport Freude zu finden. Er unterzog sich einer geregelten Berufsthätigkeit ohne nachteilige Rückwirkung auf sein Nervensystem. Die trübe Stimmung ist gewichen, und körperliche Beschwerden sind nicht mehr eingetreten. Ein rechtsseitiger Schulterrheumatismus am 15. Dezember wich zweimaliger Suggestivbehandlung vollständig. Auch glaubt N. widerstandsfähiger geworden zu sein, denn er ist im stande, einen für ihn sehr peinlichen Unglücksfall ruhig zu ertragen; derselbe wäre nach des Patienten Ansicht in früherer Zeit zur Quelle heftigster gemütlicher Erregungen geworden.

Erfreut über die unverkennbare Besserung seines gesamten Befindens fährt Patient am 18. Dezember in seine Heimat.

Nach seiner Rückkehr am 27. Januar wird auf N.'s Wunsch die Behandlung fortgesetzt, um die Besserung in eine definitive Heilung umzuwandeln.

Wenn der sexuelle Akt auch gelingt, so fehlt doch dem Patienten noch jedes Verlangen darnach, und die Befriedigung ist trotz vollständiger Erektion und rechtzeitiger Ejakulation nicht die gleiche wie

bei den onanistischen Manipulationen, eine Beobachtung, welche erfahrene Ärzte auch beim weiblichen Geschlecht gemacht haben wollen.

Bis zum 9. März unterzieht sich Patient noch im ganzen 32 hypnotischen Sitzungen mit dem günstigsten Erfolge für sein Allgemeinbefinden. Er vollzieht in dieser zweiten Periode in der Regel zweimal wöchentlich den Koitus. Von onanistischen Neigungen wird er überhaupt nicht mehr belästigt. Die Befriedigung beim Geschlechtsakt und die Libido sexualis entsprechen allmählich mehr und schließlich vollständig den Wünschen des Patienten. Er stürzt sich — trotz meines Rates zur Vorsicht — in den Strudel der Karnevalsvergnügungen und ließ sich während des Monates Februar dreimal Kopfschmerzen absuggerieren, die aber auf Rechnung durchgemachter Nächte zu setzen sind.

Am 9. März konnte ich folgende Notizen meinem Krankenjournal einverleiben: Hemmungsvorstellung gegenüber der Ausführung des Koitus ganz verschwunden. Libido und Befriedigung vollständig. Befangenheit, Menschenschen und melancholische Anwandlungen nicht mehr vorhanden. Arbeitslust und Lebensfreude sind wiedergekehrt. Onanismus definitiv beseitigt, ebenso die Spinalirritation. Migräne tritt nur noch bei besonderen Exzessen ein. Das Nervensystem ist gekräftigt, widerstandsfähig, und Patient ist nunmehr in den Stand gesetzt, seine Berufspflichten, sowie diejenigen eines angestrebten Ehebundes in vollem Umfange zu übernehmen.

Von seiner Onanie ist er als definitiv geheilt zu betrachten; dagegen möchte ich ihn in Bezug auf seine Neurasthenie mit Betonung seiner erblichen neuropathischen Anlage nur als relativ geheilt ansehen.

Patient reist am 9. März in seine Heimat zurück.

Obwohl die Hypnose 70 mal in vorliegendem Fall wiederholt wurde, konnte niemals der geringste Nachteil davon beobachtet werden. Keine zunehmende Widerstandsunfähigkeit gegen fremde Einflüsse überhaupt, kein spontanes Einschlafen, keine Zertrümmerung der Persönlichkeit (Benedikt). Im Gegenteil: Aus dem menschenscheuen, schlaffen, energielosen, arbeitsunfähigen Patienten war ein fröhlicher, arbeitslustiger Mensch geworden, mit gekräftigter Energie, mit normaler, sexueller Funktion, den sein körperliches und geistiges Gleichgewicht befähigte, seine Stellung im Leben ganz auszufüllen.

Dr. von Schrenck-Notzing.

2. Die Aufregungssucht.

Was heute der Kampf ums Dasein, das Jagen und Hasten des Erwerbes, der lärmende Verkehr, kurz das heutige Kulturleben an Willens- und Nervenkraft noch übrig läßt, das untergräbt in zahllosen Fällen vollends die geradezu sinnlose Art unserer Erholungen. Am Montage, wo die Sonntagsruhe dem Körper und dem Geiste neues Leben und neue Spannkraft hätte geben sollen, erreicht die Mutlosigkeit, das energielose Sich-gehen-lassen der heutigen Zeit jedesmal den Höhepunkt der Woche: am Montag kommen die meisten Verunglückungen vor und auf diesen Tag fallen die meisten Selbstmorde!

Am beklagenswertesten und für die Energie am verhängnisvollsten ist in den sogenannten Erholungen die ruhelose Aufregungssucht der heutigen Menschheit!

Es ist nur zu wahr, was der Theologe Robertson einmal gesagt hat: „Die menschliche Natur empfindet eine große Sehnsucht nach starken Empfindungen, nach einem Inhalt des Lebens. Diese Anregung und diesen Reiz sucht der Mensch sich auf alle Weise zu verschaffen. Vermag er das nicht von innen heraus, so versucht er es mit äußeren Einwirkungen." Einem solchen Mißbrauch äußerer Lebensreize wird nun der einzelne um so eher zum Opfer fallen, je mehr die Umgebung mit ihren künstlichen Aufregungsmitteln zur Verführung bereit steht. Und das ist gerade beim heutigen Leben in besonderem Maße der Fall. Er wird aber auch um so eher zum Opfer fallen, je größer die Erregbarkeit seines Nervensystems und je geringer dessen Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse überhaupt ist. Der Mißbrauch selbst schwächt jedoch das Nervensystem nur noch

mehr und steigert zugleich das Bedürfnis nach künstlichen Aufregungsmitteln. Nimmt man hierzu noch, daß dieser Mißbrauch der Lebensreize auf zahllose Nebenmenschen mittelbar und unmittelbar verführend wirkt, und daß sowohl die krankhaften Störungen des Nervensystems als der heutige Zeitgeist das Dasein des Menschen immer unbefriedigender gestalten, so ist klar, daß zwischen der angeborenen Belastung und den Aufregungen des heutigen Kulturlebens wiederum eine ganz verhängnisvolle Wechselwirkung besteht.

Welche Folgen der Mißbrauch äußerer Lebensreize haben kann, wurde bei der Schilderung des Alkoholismus und Morphinismus hinreichend erörtert; aber auch die progressive Paralyse gehört zu einem großen Teil hierher, so daß schon allein durch diese drei Psychopathien die Erkrankungsziffer des Mannesalters leicht erklärlich ist.

Es wäre jedoch ein großer Irrtum, wenn man damit die künstlichen Aufregungsmittel für erschöpft hielte. Zahllose andere Mittel müssen demselben Zwecke dienen; man denke nur an die vielverschlungenen Schauerromane, an die sittenlosen Zugstücke vieler Theater, an die Tingeltangel- und Spezialitätenvorstellungen unserer Großstädte, die um so sicherer auf ein vollbesetztes Haus rechnen können, je toller es zugeht. Auch die Künstler machen sich diese Aufregungssucht zunutze und überbieten sich in grauenerregenden Stoffen, in „Fin de siècle-Arbeit"; nicht minder sucht die Tagespresse durch Berichte über Gerichtsverhandlungen und Unglücksfälle, durch allerhand prickelnde Geschichten die große Menge an sich zu ketten. Was ist auch der Sport seinem ganzen Wesen nach anderes als Aufregungssucht? So berechtigt und wertvoll viele Spiele sein mögen, so gewiß das Bergsteigen, das Rad-

fahren für viele Personen ein Genuß und eine Erholung ist, — sowie sich der Sport dessen bemächtigt, ist's aus mit der behaglichen Anregung, und das gesundheitswidrige Rennen und Treiben und Jagen nimmt seinen Anfang. (Dr. Römer.)

Eine große Rolle spielt ferner die Sucht nach aufregenden Genußmitteln, vor allem nach Kaffee und Thee.

In vielen Fällen ist Kaffee von entschieden nachteiligem Einfluß. Dies gilt ganz besonders von jenen Zuständen der Aufregung und krankhaft gesteigerter Reizbarkeit, des nervösen Wesens rc., wie man sie beim weiblichen Geschlecht, bei Sanguinikern und Cholerikern, bei Gelehrten, Künstlern und anderen Stubenhockern so oft beobachten kann. Bei diesen wird fortgesetzte und übermäßige Überschwemmung des Magens mit Kaffee das unentbehrliche Gleichgewicht zwischen unseren wichtigsten Funktionen mehr und mehr untergraben. Weil nun einmal leider die jetzige Generation obigen Leiden immer häufiger und leichter zu verfallen scheint, das spätere Aufgeben dieses Getränkes aber selten ohne mancherlei Leiden vor sich geht, so ist es im allgemeinen am geratensten, sich schon von Jugend auf dieses Genusses möglichst zu enthalten. Dies ist um so leichter, weil der Kaffee kein wirkliches, sondern nur ein angewöhntes Bedürfnis ist, das durch einfachere und unschädlichere Substanzen sich befriedigen läßt.

Am wenigsten eignet sich der Kaffee, im nüchternen Zustande morgens, zum eigentlichen Frühstück, denn er giebt an und für sich dem Körper keine Nahrung. Hier verdient Schokolade den Vorzug. Nimmermehr aber sollte er in sehr konzentriertem Zustande, in starken Aufgüssen oder Abkochungen und in größeren Mengen getrunken werden, am wenigsten (bei Gesunden und jungen Leuten) verschärft durch Arac oder Rum.

Man hat mit Recht die kaffeeartigen Getränke, insbesondere Kaffee und Thee, in die engste Beziehung zur Nervosität gebracht. Inwieweit der Kaffee und Thee wirklich die Nerven aufregen, dauernd nervös machen, hängt ab von der Beschaffenheit der Getränke, von den Umständen, unter denen dieselben aufgenommen werden, von der Individualität des Genießenden und von der gebrauchten Menge. Wer reinen Kaffee, reinen Thee, reinen Kakao mäßig, zu richtiger Zeit und ohne krank zu sein genießt, wird nicht nervös werden.

Der Cichorienkaffee gehört zu den vorzüglichsten Erregern der Nervosität, und zwar in um so höherem Grade, je weniger substantiös die gleichzeitig aufgenommene Nahrung ist. Allzustarker Kaffee und Thee, besonders bei übermäßigem Gebrauch, machen Rebellion in den Nerven.

Bei gewissen körperlichen Zuständen, Vollblütigkeit, Neigung zu Blutwallungen, Blutflüssen, Störungen der Menstruation, großer Nervenschwäche u. dergl. muß der Kaffee gemieden werden, und von dem Aufgeben seines Genusses ist oft allein Wiedererlangung des Wohlseins zu erreichen. Kindern jedoch dürfte bis nach erfolgter Pubertät der Genuß von Kaffee zu versagen sein. Zusatz von Milch oder Sahne, wodurch er im allgemeinen weniger reizend wird, sagt vielen nicht zu; Zuckerzusatz ist in den meisten Fällen dem Körper heilsam.

Der übermäßige Genuß des Kaffees hat Schlaflosigkeit und einen rauschartigen Zustand von Aufregung zur Folge, in welchem Bilder, Gedanken, Wünsche hastig durcheinander jagen. Es entsteht ein Gefühl von Unruhe und Hitze, Angst und Schwindel, Zittern der Glieder, Drang ins Freie zu

kommen, und die frische Luft ist gewöhnlich das beste Mittel zur Aufhebung eines Zustandes, dessen Fortdauer eine wahrhaft aufreibende Gewalt über den Menschen ausübt.

Eine merkwürdige Ausbreitung haben auch die künstlichen sogen. Sodawässer als Konsumartikel des täglichen Lebens gewonnen. Mit Ausnahme einzelner Fälle, deren Beurteilung der Krankendiätetik überlassen bleiben muß, halte ich das viele Sodawassertrinken für unsinnig und möchte es geradezu als schädliche Geschmacksverirrung bezeichnen. Die Kohlensäure, unter der Form des künstlichen Selterswassers, Limonade-Gazeuse usw. ist in Wirklichkeit wie der Alkohol, Tabak usw. ein Genußmittel geworden, und es wird mit ihr ein ähnlicher Mißbrauch getrieben, wie mit allen anderen Genußmitteln. Der prickelnde Reiz auf Zunge und Gaumen und beim Entweichen des Gases in der Nase, wie er sich beim Trinken stark kohlensäurehaltiger Wasser einstellt, wird in der übertriebensten Weise ausgenützt; ich kenne solche „kohlensaure Trunkenbolde", denen das wiederholte Aufstoßen des Gases, das der Genuß der Sodawasserflasche mit sich bringt, ein ähnliches Behagen verursacht, wie dem Schnupfer die Anätzung seiner Schleimhaut. Werden mittlere Mengen kohlensäurehaltiger Flüssigkeit in den gerade leeren Magen gebracht, so entsteht mit der Entweichung der Gase und der gleichzeitigen Auftreibung der Magenhöhle ein, wie ich aus eigener Erfahrung weiß, außerordentlicher Schmerz, der kurze Zeit andauert. Welche Schädlichkeiten durch die in großen Mengen eingeführte Kohlensäure für die Funktionen der Atmung, des Kreislaufs, für die Blutbildung und das Nervenleben geschaffen werden können, ist hier nicht der Ort, auszuführen; sie können unter Umständen von der schlimmsten

Bedeutung werden. Eine Folge aber des unmäßigen Sodawassertrinkens hat sich meiner Beobachtung wiederholt aufgedrängt, die ich erwähnen möchte; es ist dies die Erweiterung des Magens, deren Entstehungsursache wohl in der mechanischen, unter dem Druck der massenhaft frei werdenden Kohlensäure erfolgenden Ausdehnung zu suchen ist. Wer sich zeitweise den Luxus moussierenden Tafelgetränkes erlauben will, verwende wenigstens die natürlichen Säuerlinge, er hat dann doch die Garantie, ein von organischen Verunreinigungen freies Quellwasser zu trinken, während die Kunstprodukte oft der nächsten besten Pumpe im Hofraum der Fabrik entstammen und so der Konsument außer der Kohlensäure auch noch Jauchebestandteile in den Kauf zu erhalten riskiert. Die chemische Zusammensetzung dieser natürlichen Mineralwasser zeigt keine so bedeutende Unterschiede, daß dadurch die Auswahl beeinflußt zu werden verdiente. Die gebräuchlichsten sind die Säuerlinge von Selters, Seltz, Fachingen, Gießhübel, Geilnau usw. Übrigens ist die Zahl der einfachen Kohlensäuerlinge eine so große, daß es kaum eine Gegend giebt, in der sich nicht eine dieser Quellen einen gewissen lokalen Ruf erworben hätte, und es steht nichts im Wege, landsmannschaftlichen Gefühlen bei der Wahl dieser Erfrischungsmittel nachzugeben.

26. Willensübung.

Gleichgültig, welche Arten von Aufregungen und Aufregungsmitteln Sie bevorzugen, Sie verbieten sich dieselben und vermeiden dieselben streng während der Zeit von 4 Wochen! Alle Monate wiederholen Sie diese Abstinenz auf 8 Tage!

Die soeben vorgeschriebene freiwillige Entsagung eines gewohnten und erlaubten Genusses ist ein unentbehrliches Hilfsmittel in dem Kampfe gegen die Verlockungen eines krankhaften Genußverlangens. Sobald der Augenblick gekommen ist, in dem die seither einwirkenden Reize keine Lustgefühle mehr auslösen und damit die Gleichgewichtslage der „Befriedigung“ verrückt ist, stehen dem Menschen zwei Mittel zur Verfügung, die er zum Ausgleich benützen kann. Das eine besteht in der Steigerung des Reizes; es führt mit notwendiger Konsequenz zur körperlichen und sittlichen Schädigung, es ist und bleibt unmoralisch und unhygienisch; das andere mindert den Reiz für eine gewisse Zeit und stellt dadurch die frühere Empfindlichkeit der Reaktion wieder her. Die Erfahrungen des täglichen Lebens bereichern uns mit einer Fülle von Nutzanwendungen. Die Befriedigung der unentbehrlichsten Bedürfnisse, das Leben an und für sich, wird für denjenigen, der seiner Existenz diese Signatur sittlichen Ernstes aufprägt, zum Lustgefühl und bewahrt ihn vor jenem „blasierten“ Überdrusse am Dasein, der in unserer Gesellschaft von heute jene bedauernswerten Wesen erzeugt, die sich mit 30 Jahren ausgelebt und abgelebt haben und für die fernerhin die Lebenszeit die Ruderbank ist, an der sie als Galeerensklaven festgeschmiedet sitzen.

Der Kandidat der Energieschule sucht diese Gymnastik des Entsagens nach jeder Seite seines psychischen Seins hin zu üben. Es ist wohl selbstverständlich, daß er dies nicht mit der überstürzenden Eile eines Fanatikers der „Abhärtung“ ins Werk setzt, sondern mit jener maßvollen Zurückhaltung und in jenem leise ansteigenden Crescendo, das überall da zur Anwendung kommen muß, wo eine rebellische Gewohnheit

oder ein physisches Sichsträuben besiegt werden soll. Hunger, Durst, Ermüdung, Schlaf, Hitze und Kälte verlieren so allmählich ihre Schrecken, und bis zu einem gewissen Grade wird es dem Menschen möglich, selbst diese Schwächen unserer Organisation zu meistern und dadurch das stolze Gefühl der Unabhängigkeit zu erhöhen. Die Widerstandskraft des Körpers, die Leistungsfähigkeit desselben können in staunenerregender Weise gesteigert werden, und es unterliegt keinem Zweifel, daß dadurch die Lebensfähigkeit selbst wesentlich vermehrt wird. Die alte Anekdote von dem Krotoniaten Milon und seinem Kalbe zeigt, welche Resultate durch eine streng geregelte Muskelübung in Bezug auf Ausbildung der Körperkraft erzielt werden, und nach dem gleichen Schema würde es möglich sein, überhaupt jede physiologische Funktion zur Virtuosität heranzuzüchten und bis ins höchste Alter hinein in jugendlicher Elastizität zu erhalten.

Siebenter Brief.

V.

Die Bekämpfung lächerlicher und schlechter Gewohnheiten.

Entschlossenheit und Festigkeit des Charakters — es giebt nur wenige Eigenschaften des Geistes, welche im Verkehr mit anderen von größerer Wichtigkeit sind, als diese beiden. Mancher Treffliche fiel als ein Opfer seiner Unentschlossenheit. Wie groß ist dagegen die Befriedigung, welche dem Manne aus der Selbstbeherrschung und Besiegung tyrannischer Gewohnheiten entspringt; denn „Freuden des Sieges sind ja Freuden des Mannes". Der menschliche Geist zeigt sich dann erst in seiner ganzen bewundernswürdigen Größe: wenn er unbeschränkter Herr ist über seine Gefühle, seine Begierden und seine Gewohnheiten. Sich selbst beherrschen können, den schmeichelnden wie den schmerzlichen Empfindungen seines Körpers nicht unterthänig sein: das ist das schönste Werk, der höchste Triumph des zur Freiheit und zur Selbstherrschaft geborenen Geistes.

Der allein nur kann andere beherrschen, der sich selbst nach den ewigen Gesetzen der Vernunft zu beherrschen weiß.

Mit unzerstörbarer Besonnenheit sieht er die Thorheiten und die Irrtümer der vom Taumel ihrer Begierden und Gewohnheiten berauschten Sterblichen. Mit Klarheit und Ruhe sieht er durch das Gewühl des Lebens und der Leidenschaften hin.

Solche Höhe der Selbstüberwindung ist jedem erreichbar. Fange nur jeder mit dem Leichteren an und bleibe beharrlich im Streben zur Vollkommenheit.

Und wo könnte die Selbsterziehung besser beginnen als bei jenen zahlreichen Gewohnheiten, die uns in den Augen unserer Mitmenschen lächerlich oder aus schlechter Herkunft stammend erscheinen lassen, die uns den Stempel von Sonderlingen oder gar rücksichtslosen Subjekten aufprägen! Sind doch solche Gewohnheiten auch viel öfter als man glaubt ein Hindernis für das Fortkommen: dem Manne von Erziehung fallen solche Verschrobenheiten und Seltsamkeiten sofort auf, sie beeinflussen, ob bewußt oder unbewußt, dessen Urteil in ungünstigem Sinne, und nur zu oft werden so Hoffnungen zerstört, die sonst vielleicht völlig berechtigt waren.

Das Nägelkauen.

Das Nägelkauen ist nach den neuesten Forschungen ein von krankhaften Erscheinungen mannigfacher Art begleiteter Erziehungsfehler, welcher die sorgfältigste Behandlung erfordert. Prof. Berillon hat eine interessante Studie über diese Unsitte veröffentlicht. Das Nägelkauen (Onychophagie) ist aus verschiedenen Gründen gefährlich, weil dadurch Krankheitserreger, z. B. Tuberkelbazillen in den Mund gelangen können und weil die Nägel aus Harnstoff (Keratin) bestehen, auf den der Magensaft keine Wirkung ausübt. Nägelkauer leiden daher häufig infolge der verschluckten Nagelstückchen

an Magendarmstörungen. Endlich werden die Fingerspitzen durch diese Unsitte in sehr charakteristischer Weise verunstaltet; sie erscheinen verdickt, und es bildet sich eine vorspringende Leiste vor dem Nagelrest. Infolgedessen wird das Tastgefühl weniger empfindlich, und in den Fachschulen können die Lehrer häufig die Beobachtung machen, daß Nägelkauer zu den sogenannten Präzisionsarbeiten, bei denen ein gut entwickeltes Tastgefühl in den Fingerspitzen die Sicherheit und Sauberkeit beim Arbeiten fördert, nicht recht zu gebrauchen sind. Die Ursachen des Nägelkauens finden sicherlich zum Teil ihre Erklärung in dem Instinkt, welcher das Kind sofort nach der Geburt veranlaßt, zu saugen und überhaupt an Gegenständen zu ziehen, die in Berührung mit seinem Munde kommen, und wahrscheinlich ist bei vielen Nägelkauern die Angewohnheit nur die einfache Fortsetzung dieses instinktiven Triebes und die Umwandlung dieses in einen automatischen unbewußten Akt. Aber auch Ältere, z. B. Schulkinder kauen oft an den Nägeln oder an dem Federhalter, wenn sie sich geistig etwas anstrengen müssen, z. B. ihr Pensum lernen. Ein Gymnasiallehrer teilte Berillon mit, daß er beständig an einem Nagel beiße, wenn er die Hefte seiner Schüler nachsehe. Es giebt Nägelkauer, bei denen die Unsitte erst in einem bestimmten Alter auftritt; alsdann pflegt sie auf Nachahmung zu beruhen. In einer Familie von sechs Kindern kauten alle sechs an den Nägeln. Ihr Vater, der ein Trinker war, gab ihnen mit dieser Angewohnheit ein böses Beispiel. Das Nägelkauen ist außerdem, nach Berillons Untersuchungen, oftmals mit verschiedenen Erscheinungen verknüpft, z. B. mit triebartigen Neigungen, nächtlichem Aufschrecken, Nachtwandeln, Sprechen im Schlaf, Stottern, gedrückter Stimmung,

moralischen Verirrungen, Angstgefühlen 2c. Viele Nägelkauer können nur schlecht durch die Nase atmen und schlafen mit offenem Munde. Auffallend ist es, daß bei uns die Schulmänner das Nägelkauen ihrer Zöglinge so wenig beachtet haben; in keiner pädagogischen oder schulhygienischen Abhandlung ist davon die Rede und doch trifft man das Nägelkauen äußerst häufig in Schulen, oftmals zusammen mit der Gewohnheit, an dem Federhalter zu kauen. Nach den vorliegenden Untersuchungen verhält sich in Bezug auf diese Unsitte das weibliche Geschlecht nicht besser, als das männliche. In England hält man das „nail biting“ für eine der schlechtesten Angewohnheiten. Dort werden in zahlreichen Schulen die Hände der Schüler häufig untersucht, und die „nail biters“ werden streng bestraft. Freilich scheinen Strafen dort so wenig wie in Frankreich diese Unsitte zu heilen. Auch das Einreiben der Fingerspitzen mit bitteren Stoffen oder das Tragen von Handschuhen hat sich als unzulänglich erwiesen. Berillon kam auf den Gedanken, gegen das Nägelkauen eine psychische Behandlung, die Hypnose, in Anwendung zu bringen. Er teilt 14 Fälle mit, in welchen er den Kindern einredete, daß sie an demselben Abend und an den folgenden Tagen einschlafen würden, ohne alsdann oder sonst je wieder die Finger in den Mund zu stecken. Dieses Verfahren war, wie versichert, vom besten Erfolge begleitet. Die Erfolge bei der Behandlung des Nägelkauens mittelst hypnotischer Suggestion sind unzweifelhaft von Dauer und die Prognose ist in den meisten Fällen eine günstige. Gerling hat bei mehreren Patienten zunächst die Suggestion gegeben, bei jeder Berührung der Nägel mit den Zähnen würde ein bitterer Geschmack im Munde und Brechreiz sich einstellen. Es ist

dies besonders bei Erwachsenen sehr oft notwendig, da die Angewohnheit zu tief eingewurzelt ist. (Gerling.)

Das Stottern

beruht nicht, wie man früher geglaubt hat, auf einer fehlerhaften Beschaffenheit der Sprechwerkzeuge oder irgendwelchen anatomischen Abnormitäten, sondern in der großen Mehrzahl der Fälle auf dem Zwangsgedanken (Suggestion), nicht sprechen zu können. In der Schule z. B. vermehren sich die Stotterer sehr beträchtlich; einmal werden sehr leicht namentlich ängstliche und zerstreute Kinder durch unvorsichtige Behandlung zu Stotterern gestempelt. Und dann wirkt ein an diesem Übel leidendes Kind ansteckend. Ja die Ansteckungsgefahr ist so groß, daß man geglaubt hat, stotternde Kinder von den übrigen sondern zu müssen.

Diese Verursachung durch einen Zwangsgedanken macht es auch begreiflich, daß wir in der hypnotischen Suggestion ein sehr wertvolles Mittel gegen das Stottern besitzen. So hat Wetterstrand beobachtet, daß Stotternde in der Hypnose sofort fließend sprechen. Von seinen 48 Patienten heilte er 15 vollständig durch Hypnose und besserte etwa 20. Auch von anderen Seiten sind zahlreiche Heilerfolge berichtet und erreicht worden, z. B. von Dr. Ringier, der unter anderm folgenden, gewiß recht schweren Fall erzählt.

J. V., 36jähriger Schuster, mittlere Größe, körperlich gut entwickelt. Patient ist intelligent, lebhaft ohne nervös zu sein; er erzürne sich jedoch manchmal, wenn etwas nicht recht gehe. Ich kenne Patient von früher her, er hatte damals seine Frau mit aller Hingebung und einer außerordentlichen Pünktlichkeit während drei Monaten an schwerem Typhus ohne Hilfe allein Tag und Nacht behandelt, ihr täglich selbst bis sechs Bäder hergerichtet, Temperaturen gemessen, Puls gezählt 2c. 2c.,

wie ein Krankenwärter, und was das in einem bescheidenen Haushalte auf dem Lande sagen will, weiß jeder Landarzt.

Patient stottert seit dem fünften oder sechsten Jahre infolge eines Unfalles; er fiel in einen Teich, in welchem er einige Zeit verblieb, bevor er entdeckt und herausgezogen wurde; er konnte während einigen Tagen kein Wort sagen. Von da an stotterte er stark und hatte oft Furcht; besonders stark stotterte er in der Schule und im Religionsunterricht, so daß er oft nicht befragt wurde, weil man ihm ansah, daß er nicht sprechen konnte; er war als Kind sehr nervös. Mit dem Alter besserte sich das Übel, doch stottert er zeitweise stärker, besonders vor fremden Leuten. Von den Verwandten stottert niemand, ebenso seine vier Kinder nicht. Schwere Krankheiten soll er nicht durchgemacht haben.

23. Juni 1889, erste Sitzung. Bei einer Leseprobe stottert er (vor der Hypnose); von 64 Worten 18 = 19,15 % stotternde Worte; er liest langsam und bedächtig und sagt, daß wenn er ruhig lese, er weniger stottere. Das Stottern hat beim Lesen insofern einen anderen Charakter als beim Reden, daß Patient beim Lesen bei ungünstigen Worten nicht solange anhält und das Gesicht weniger verzieht; er vermeidet es aber, mit lauter Stimme zu lesen. Als ich ihm befahl, lauter zu lesen, stotterte er von 64 Worten 19 = 29,66 %. Beim Singen stottert er nicht; beim Reden stottert er ziemlich stark, mehr als beim Lesen und schneidet dabei mehr oder weniger Grimassen. Die Hypnose gelingt leicht und schnell, mit Katalepsie, Kontraktur und automatischen Bewegungen. Zwar fing er, als ich ihn fixierte, erst an zu lachen und glaubte, daß ich ihn nicht hypnotisieren werde, ich schloß ihm dann die Augen, suggerierte ihm einige Momente den Schlaf, die Augen blieben geschlossen, der Arm in suggestiver Katalepsie, dann in Kontraktur, den automatischen Bewegungen widerstand er anfangs, aber auf einige feste Suggestionen hin drehte er die Arme nach Befehl.

Suggestion: „Geben Sie jetzt recht acht, ich lege Ihnen nun den Magneten an, Ihr Hals und die Zunge werden beim Sprechen ganz frei werden, immer freier . . .“ (ich legte ihm meinen Hufeisenmagneten an den Kehlkopf), Patient bejaht mit dem Kopfe, „Sie fühlen ein angenehmes Gefühl von Befreitwerden im Halse (Patient bejaht) und werden schon nach dieser Sitzung besser sprechen, Sie werden gar nicht

mehr ans Stottern denken, Sie fürchten sich nicht mehr zu reden vor fremden Leuten, regen sich dabei nicht mehr auf."

Nach der Sitzung stottert Patient noch; ich sprach aber möglichst wenig mit ihm, um ihn nicht zum Reden und dadurch zum Stottern zu veranlassen, in der Voraussetzung, daß es besser sei, wenn er erst zu Hause bei seinen Verwandten rede, wo er sich weniger geniere.

1. Juli. Er stottert beim Kommen bedeutend weniger als vorher. Zweimalige Hypnose durch einfaches Zuschließen der Augen. Nachdem ich Patient durch einige kleine Experimente (Katalepsie, Ankleben der Hand an seine Stirn) gewonnen habe, berühre ich seinen Hals und sage ihm mit Betonung, daß ich nun mit dieser Berührung seine Zunge geläufig mache, so daß er selbst im Schlafe mit mir sprechen könne, und das ohne zu stottern. Ich fange dann ein Gespräch mit ihm an, und Patient spricht zu meiner eigenen Verwunderung absolut geläufig. Nun sage ich ihm, daß er auch nach der Hypnose ebensogut spechen werde, und ich werde ihm sofort beweisen, warum. Ich werde nämlich, sobald er wach sei, einen Kreis um ihn herum beschreiben, aus diesem Kreis werde er sich nicht herausbewegen können, trotz aller seiner Anstrengung; im Gegenteil, sobald er sich dem Kreise nähere, werde er wieder zurückgestoßen werden, ein Beweis, daß er auch im wachen Zustande unter dem Einflusse der Behandlung stehe, und daß diese das Stottern somit auch im wachen Zustande verhindern werde. Ich weckte nun den Patienten, machte den Kreis, alles geschieht, wie ich ihm gesagt hatte. In einer darauf mit ihm begonnenen Unterhaltung spricht er ganz geläufig, nur ein- oder zweimal stößt er leicht an.

Seltsamkeiten, rätselhaftes Wesen, Verschrobenheiten.

Ungemein viele Personen haben Besonderheiten des Charakters an sich, die für ihre Umgebung zur Qual werden; ihr unnatürliches und rätselhaftes Wesen, das „Problematische" ihrer Natur wirkt geradezu abstoßend. Wie oft hört man urteilen: der und der habe einen Sparren zu viel und gehöre ins Narrenhaus, weil er mit jedem Händel anfange, alles besser wissen wolle, Stadt und Welt verbessern möchte, jeder-

mann bekehren wolle ꝛc. Von einem andern heißt es, man könne ihm seinen Eigensinn nicht so übelnehmen, sein Vater sei geradeso gewesen. Einem Dritten dürfe man sein aufgeregtes Wesen, seine verblüffende Offenheit, seine rührende Naivetät nicht nachtragen, er habe eben so seine Zeiten, wo es ihm herausfahre, während es ihm nachher bittere Pein verursacht.

Das ist das große Heer der Belasteten, deren Eigentümlichkeiten man erst heute, nach dem schönen Vorgange von Dr. Koch und Dr. Römer, zu studieren, zu begreifen und zu heilen anfängt.

Unter den Eigentümlichkeiten dieser Belasteten heben sich mehrere Gruppen besonders heraus, nämlich Anomalien der Erregbarkeit, Mangel an Ebenmaß, ein ungebührlich in den Mittelpunkt gerücktes, verschrobenes und widerspruchvolles Ich, Seltsamkeiten und Verkehrtheiten und etwas Periodisches in ihrem Verhalten.

Die ungewöhnliche Erregbarkeit äußert sich z. B. darin, daß die Betreffenden ihren berechtigten Gefühlen zu wenig Zaum anlegen, daß sie gegen Anstand und Sitte verstoßen. Wer hätte nicht schon gesehen, wie manche auf der Straße lebhafte Selbstgespräche führten oder Reden hielten! Andere sind rasch begeistert für alle möglichen Dinge, aber ebenso rasch erkaltet ihr Interesse wieder. Heute hätten sie für Leben gern bestimmte Bücher, Kleider, Schmucksachen; sobald sie aber in deren Besitz sind, reut sie der thörichte Einkauf, und wenn sie das Heißersehnte geschenkt bekommen, hätten sie allemal etwas schöneres und passenderes gewußt. Ihr Beruf erscheint ihnen gerade als der denkbar unangenehmste, und wenn sie sich nach langem Ringen und Sehnen einem andern zugewandt haben, verfällt dieser in Kürze demselben Los.

Über die ungebührliche Verrückung des Ichs und andere Eigentümlichkeiten solcher Belasteter lasse ich wörtlich die meisterhafte Schilderung Dr. Römers folgen:

Eine Eigentümlichkeit, die besonders bei schwächlichen Naturen sich findet, ist der Hang zur Träumerei und zu einem phantastischen Sichinsichselbstversenken. Ein affektiert sentimentales Märtyrertum findet sich namentlich beim weiblichen Geschlecht, wenn es sich nicht befriedigt und verstanden fühlt. Solche Personen „spinnen sich dann förmlich ein" und werfen sich mit dem ganzen Feuer ihrer Seele der Natur in die Arme; sie führen nur noch ein „Blumenleben", wählen Hunde und Katzen zu ihren nächsten Freunden, als ob diese sie nun verstünden, sie schreiben Aufsätze aller Art, worin sie ebenso rührend die Tierwelt beschützen, als sie mit ihrer spitzen Feder die Menschheit angreifen.

Unvermerkt leiten so die nach innen gekehrten Formen zu den im äußeren Leben hervortretenden hinüber, bei denen die eigene Person ganz ungebührlich in den Vordergrund rückt. Unermüdlich erzählen viele Belastete von ihren persönlichen Erlebnissen, sowenig dieselben Interesse bieten mögen, viele können es überhaupt nicht ertragen, daß irgend jemand außer ihnen in der Gesellschaft zu Worte kommt. Das schließt aber nicht aus, daß sie über ähnlich veranlagte Naturen sich mit unerhörter Deutlichkeit lustig machen; sie nehmen es als ihr Recht in Anspruch, daß ebenso, wie sie sich um ihr eigenes Ich drehen, so auch die ganze Welt um sie sich drehe; nur ihre Ansicht, nur ihr Treiben ist maßgebend. Man glaube nicht, daß eine solche Lebensauffassung nur auf weltlichem Gebiet, wie in der Politik, möglich sei; vielmehr ist sie auch auf kirchlichem Gebiet ungemein verbreitet, wovon man sich an den würdigen oder unwürdigen Stiftern oder Vertretern der verschiedenen Sekten und an den Nebenströmungen innerhalb der Kirche sattsam überzeugen kann. Daß es vielen solchen Fanatikern in der That nicht um die gute Sache in erster Linie zu thun ist, wie sie vorgeben, geht schon für den Laien daraus hervor, daß sie überall die Aufmerksamkeit auf ihre Person lenken, daß sie es schlechterdings nicht vertragen können, wenn andere auch etwas gelten, oder mehr gelten wollen, oder gar geachteter sind, als sie selbst. Manche können zwar sich und andere über diese Verwechselung des eigenen Interesses mit dem der vermeintlich

guten Sache eine Zeitlang hinwegtäuschen, aber viele fallen ihrer maßlosen Eitelkeit, ihrer naiven Selbstsucht, ihrer unglaublichen Selbstverblendung gleich von vornherein zum Opfer, so daß selbst ihre Freunde den Mangel nicht mehr in Abrede stellen. Es ist selbstverständlich, daß solche Ungebührlichkeiten eine noch plumpere Form annehmen, wenn die Selbstzucht eines christlichen Lebens ganz wegfällt. Da werden mit unerhörter Naivetät die heikelsten Familienangelegenheiten am offenen Wirtstisch verhandelt, werden mit schamloser Offenheit Witze preisgegeben, „weil man sie nicht bei sich behalten konnte", oder geradewegs, um andere in Verlegenheit zu bringen. Wer aber das Treiben dieser Leute nicht mitmacht, wird als „Spielverderber" gebrandmarkt, weil sie es als selbstverständliches Recht hinnehmen, daß jedermann sie „beräuchere"; umgekehrt machen sie sich nachher oft über die Thorheit lustig, mit der die Menschen all ihrem Unsinn Beifall spenden. Im Berufsleben legen solche Menschen oft eine unerhörte Gleichgültigkeit an den Tag; sie arbeiten nur, wenn es ihnen gerade paßt; ihren Amtsgenossen oder Untergebenen aber laden sie mit einer grenzenlosen Rücksichtslosigkeit alles auf, was sie selbst hätten erledigen sollen. Ein solcher Belasteter streicht z. B. die Belohnung für eine außerordentliche Leistung als ganz selbstverständlich in seine Tasche, während sein Untergebener nicht bloß seine Zeit und Kraft für ihn verbraucht, sondern auch seine baren Auslagen dabei hatte.

Ein weiteres psychopathisches Zeichen, das nur selten ganz fehlt, ist die Verschrobenheit, sei's im ganzen Wesen, sei's nur nach einzelnen Seiten hin. Solche Personen erscheinen dann verdreht, geziert, geschraubt, umständlich, steif, süßlich, schwärmerisch, zimperlich, scheu u. dergl.; und diese Eigentümlichkeit drückt im Gegensatz zu den später zu erörternden Seltsamkeiten dem ganzen Menschen einen besonderen Stempel auf und wird zumeist mit einer gewissen Selbstverständlichkeit zur Schau getragen, ja sogar mit Wohlgefallen und Naivetät für das Bessere und Schönere erklärt, während die Seltsamkeiten in der Regel verheimlicht werden, um nicht den Spott herauszufordern. Da trifft man Leute, die es höchst langweilig finden, bei gutem Wetter spazieren zu gehen; aber bei Sturm und Regen zu marschieren ist ihnen die höchste Wonne. Andere suchen stets nur ein feines Hochdeutsch zu sprechen, obwohl alle ihre Bekannten und Verwandten sich der Mundart bedienen und sie selbst niemals über

die Grenzpfähle ihrer engsten Heimat hinauskamen; aber diese vermeintlich schönere Art zu sprechen hat oft einen Beiklang, der sofort selbst dem Fremden ein Lächeln entlockt. Wieder andere bedienen sich hochtrabender Redensarten, oder machen sich eine Art eigenen Jargons zurecht; wieder andere modeln sich ihre eigene Kleidung, Ernährungsweise, Schlafstätte zurecht und verfolgen dabei anscheinend den Grundsatz „je verrückter, desto besser". Nimmt man hierzu noch, daß solche Menschen in der Regel ihr Ich ungebührlich in den Vordergrund rücken, daß sie nirgends Maß und Ziel finden können, daß sie ihre eigene Ansicht für weit besser halten, als die, welche andere Menschen haben, so ist es kein Wunder, daß allerorts sich solche Fanatiker erheben, die für ihre neue Weisheit Propaganda machen, und daß keine menschliche Einrichtung, keine Wissenschaft, keine Kunst, keine Religion besteht, für die solche Fanatiker nicht einen weit besseren Ersatz bereit hätten. Verhältnismäßig harmlos ist dieses Treiben noch auf dem wirtschaftlichen Gebiet, da ruiniert ein solcher Belasteter wenigstens bloß sich selbst, und mancher bringt es gerade durch seine Besonderheiten zu einer großen Berühmtheit oder zu erheblichem Reichtum; aber je mehr solche Naturen an den staatlichen und kirchlichen Einrichtungen herumrütteln, desto gefährlicher wird ihr Treiben. So sehr diese Belasteten, Scheinreformatoren und falsche Propheten nach einer Richtung hin, auch den Laien, an den Größenwahn des Verrückten erinnern, so begeistert fällt der große Haufe diesen Leuten in politisch oder kirchlich bewegten Zeiten zu, und eben deshalb schießen sie auch gerade dann wie die Pilze aus der Erde hervor und verwirren in höchstem Maße die öffentliche Meinung.

Sehr häufig findet man Leute, die alles, was sie thun, nicht umständlich genug angreifen können und dadurch für ihre Umgebung eine wahre Geduldprobe sind. Geradezu erheiternd sind manche Verschrobenheiten: wenn es z. B. ein Mädchen nicht für schicklich hält, sich satt zu essen, oder wenn ein Hausvater, um seine Familie einmal mit dem ganzen Gesangbuch bekannt zu machen, am 1. Januar das Lied Nr. 1 zum Abendsegen vorliest und jeden folgenden Abend die nächste Nummer vornimmt, ohne Rücksicht darauf, ob er mit Jahreszeit, Familienstand usw. in den gröblichsten Widerstreit gerät oder nicht. Immerhin kann auch ein anscheinend harmloses Gebaren recht verwirrend wirken: Wenn z. B. ein berühmter Theologe es als besondere „Heiligkeit" seiner Braut

anpreist, daß sie erst nach längerem Bestehen ihrer Brautschaft ihm das trauliche „Du“ angeboten habe, so fallen erfahrungsgemäß verschrobene Naturen mit tausend Freuden solchen Narrheiten zu, und alle die, welche dem einfachen, natürlichen Gefühl zufolge mit der Verlobung zum „Du“ übergehen, stehen in Gefahr, von solchen Leuten nicht für vollwertige Christen genommen zu werden.

Ein weiterer Zug, das Widerspruchsvolle im Wesen, fehlt bei keinem Belasteten völlig; bei vielen ist er in hohem Grade ausgebildet. Zwar hat jeder Mensch bekanntlich seine „Zweiseelennatur“, aber bei dem hierher gehörigen „état mixte“ gehen normale und abnorme Erscheinungen im psychischen Leben nebeneinander her. Da hält ein Arzt mit großem Vergnügen und glücklichem Erfolg öffentliche Vorträge; wenn aber ein Patient in seine Sprechstunde kommt, verkriecht er sich vor Schüchternheit in eine Bücherkammer; ein anderer tüchtiger Redner zeigt sich im persönlichen Verkehr so befangen, daß jedermann das Unnatürliche seines Verhaltens bemerkt und dasselbe nun für nichts anderes als für hochmütige Zugeknöpftheit erklärt. Eine Pflegerin ist in ihrem Beruf „die Aufopferung selbst“, so daß jedermann in ihr geradezu ein Ideal erblicken würde, wenn sie nicht daneben immer wieder ganz unerklärliche Ansprüche erhöbe, die zum sonstigen Charakter gar nicht passen. Manche Belastete haben ein wahres, inniges Mitleid mit dem Ergehen ihrer Nebenmenschen, aber daneben kommt eine teuflische Schadenfreude zum Vorschein, wenn eine Wendung zum Schlimmen eintritt. In ähnlicher Weise besteht oft eine hervorragende Reinlichkeit neben einem unnatürlich ekelerregenden Treiben, eine großartige Freigebigkeit neben einzelnen Äußerungen von unglaublichem Geiz. Dasselbe widerspruchsvolle Verhalten zeigt sich z. B. in den unglaublichen Taktlosigkeiten, die sich ein hochgebildeter Mann beim Verkehr mit anderen zu Schulden kommen läßt, in mancher „lächerlichen Hasenfüßigkeit“ gegenüber von einzelnen Schmerzen. Ein andermal besteht eine merkwürdige Unfähigkeit, sich in den Gedankengang eines anderen hineinzuversetzen bei Leuten, die sich doch sonst durch das gerade Gegenteil, durch ihren eindringenden Verstand, ihren unerschrockenen Charakter auszeichnen. Je weniger aber sonst das unnatürliche Wesen ans Tageslicht tritt, je mehr der Betreffende seine eigenen Zwecke bei solch einem Verhalten zu verfolgen scheint und je mehr solche Persönlichkeiten im übrigen Leben den Anspruch auf eine

hervorragende Stellung erheben, desto sicherer sieht der Laie in diesen Eigentümlichkeiten nichts als die Zeichen niedriger Gesinnung, die nur mit einem Tugendmantel verhüllt werden und dadurch um so niederträchtiger sein sollen; in der That aber sind dieselben krankhafte oder wenigstens krankhaft beeinflußte Äußerungen des geistigen Lebens.

Leichter erkennbar ist das widerspruchsvolle Wesen, wenn sich Krankhaftes nur mit Krankhaftem vermischt; da ist ein Mädchen, das für eine Mitschülerin unsäglich schwärmt (erhöhte Erregbarkeit und Mangel an Ebenmaß), aber je sehnsüchtiger sie nach Erwiderung ihrer Liebe lechzt, um so kühler und ablehnender benimmt sie sich gegen ihren „Schwarm"; und warum? lediglich, damit niemand ihre Glut bemerke und das „heilige Feuer nicht entweiht" werde. Recht bezeichnend ist es, daß neben diesem öffentlichen Verhalten ein ganz verschiedenes sinnliches einhergeht: die schriftlichen Auslassungen triefen förmlich von den zärtlichsten Gefühlsergüssen, aber diesen Brief an seinen Bestimmungsort — nämlich an die daneben sitzende Schülerin — gelangen zu lassen, wäre wiederum eine „nichtswürdige Selbstentweihung". Man wende nicht ein, das sei nur eine thörichte Mädchengeschichte; der Form nach trifft dies allerdings zu, aber in Wahrheit drückt sich darin die psychopathische Belastung treffend aus und kann sehr wohl als Beispiel für zahlreiche andere Fälle verwertet werden. Da „erdrückt" z. B. eine Mutter bald ihr Kind vor Freude, bald „sieht sie es kaum an"; geht sie auf Reisen, „so stirbt sie vor Heimweh", und sobald sie zu Hause ist, „hat sie etwas Besseres zu thun, als sich beständig um ihre Kinder zu kümmern"; eine andere „bricht fast zusammen vor Mitleid" mit ihrem kranken Kind, geht aber gleichwohl zum Ball, „um sich etwas zu vergessen", oder sie „muß" notwendig den Vortrag ihres heißverehrten Wanderpredigers hören und läßt das hilfsbedürftige Kind ohne Pflege zurück. Ein Familienvater geht fortwährend damit um, sich selbst zu erschießen, und zittert beim geringsten Leiden, das ihn befällt, aus Angst, die Sache könnte lebensgefährlich werden. Bei all diesen Beispielen ist die krankhaft gesteigerte Erregbarkeit und der krankhafte Mangel an Ebenmaß mit im Spiel und drückt dem Verhalten das Siegel des Krankhaften auf. Weniger leicht erkennbar ist dies aber, wenn z. B. ein Beamter in seinem ganzen häuslichen und beruflichen Leben eine außergewöhnliche Gewissenhaftigkeit

und Pünktlichkeit an den Tag legt, während er sich in einzelnen Zweigen seines Berufs fortgesetzt grober Versäumnisse schuldig macht. Da hilft dann oft erst die völlige Unverbesserlichkeit zur Erkennung des Krankhaften. Diese Verschiedenheit zwischen der Gesinnung und ihrer Bethätigung ist sehr bezeichnend und zeigt wiederum recht deutlich, wie nötig es ist, die Worte und Handlungen eines Menschen nicht für sich allein, sondern aus dem Gesamtcharakter heraus zu beurteilen.

Weiter kommen in Betracht: die psychopathisch minderwertigen Seltsamkeiten und Verkehrtheiten, die mit der oben genannten Verschrobenheit manches Gemeinsame haben. Während aber die letztere gerne zur Schau getragen wird, werden die ersteren in der Regel so gut wie verheimlicht, und der Laie ahnt gar nicht, wie verbreitet dieselben sind. Da giebt es Leute, die ihre Barthaare, Fingernägel oder Ohrenschmalz sammeln, sorgfältig verpacken, mit Aufschrift versehen und aufbewahren. Selbst feinfühlige Menschen können sich kaum entschließen, ihre Wäsche zu wechseln oder zu Stuhl zu gehen. Ein Fräulein kann sich nicht überwinden, sich irgendwo niederzulassen, wo zuvor ein Herr gesessen hat; andere lieben es, sich die Fußsohlen kitzeln zu lassen, und was dergleichen Unsinn mehr ist. Hierher gehören auch die vielen seltsamen Gewohnheiten, welche durch den Eindruck des Lächerlichen, den sie erregen, allgemein bekannt sind und gewöhnlich mit dem Namen „Tic“ belegt werden: z. B. die zwecklosen Einschaltungen von „soso“, „aha“, „hmhm“ in jedes Gespräch, die Neigung, fortwährend an den Nägeln zu kauen oder mit den Fingern zu spielen, die Gewohnheit mit einzelnen Körperteilen oder bestimmten Muskeln zuckende Bewegungen auszuführen. Indes zeigen gerade die genannten Beispiele, daß sich bei diesen Tics das fehlerhaft angelernte vom krankhaft Bedingten, das angeborene krankhafte vom erworbenen nicht so leicht unterscheiden läßt, und daß man bei der Erklärung solcher Gewohnheiten durch krankhafte Veranlagung große Vorsicht walten lassen muß. — Von den Verkehrtheiten erfreuen sich großer Verbreitung die Vorliebe für den Geruch neuen Leders, feuchten Moofes. Manche Belastete essen Kampfer „für ihr Leben gern“; wieder andere schwärmen für die angebliche Schönheit und die Vorzüge eines Menschen, an dem niemand sonst etwas besonderes bemerkt. So harmlos aber all diese Verkehrtheiten sein mögen, so gefährlich werden dieselben, wenn sie sich auf das sexuelle Gebiet erstrecken.

Hierbei vereinigen sie sich jedoch in der Regel mit den krankhaften Veränderungen des Trieblebens.

26. Willensübung.

Um eine Steigerung und Weiterentwickelung der Belastung zu verhüten, vermeiden Sie jede geistige Überanstrengung in Schule, Amt und Beruf, jede Überreizung des Gemütes! Sie hüten sich vor einem ungesunden Phantasieleben, vermeiden Exzesse in körperlichen Anstrengungen, in der Erholung und in den Genussmitteln!

27. Willensübung.

Sie erwägen, dass zahllose Belastete Wohlthäter der Menschheit, grosse Staatsmänner, Dichter, Künstler, Gelehrte wurden!

Es ist notorisch, daß höchste Begabung und krankhafte Belastung ungemein häufig miteinander vereint bestehen. Bei zahlreichen Genies finden sich neben überraschender Kühnheit der Gedankenverbindung, neben glutvoller Lebhaftigkeit der Phantasie eine völlige Vernachlässigung der Einzelheiten, merkwürdige, krankhafte Eigentümlichkeiten des Benehmens, sonderbare Züge und Dinge, über die jeder den Kopf schüttelt. Man lese hierüber nur Lombrosos „Genie und Irrsinn" nach!

28. Willensübung.

Sie suchen sich Ihre Seltsamkeiten und Verschrobenheiten abzugewöhnen, hüten sich aber vor allzu angestrengtem Ringen und Kämpfen!

Der Kampf gegen die lächerlichen, selsamen und verschrobenen Gewohnheiten ist leider um so schwerer, als sie

meistens ihren Trägern geradezu lieb geworden sind, wenn auch nur heimlich. Dann bedenke man aber jedesmal, **dass sie Schandflecke der Vollkommenheiten sind und andern so widerlich als sich selber wohlgefällig!** Hier gilt es eine kühne Selbstüberwindung, um seine übrigen Vorzüge von solchem Makel zu befreien. Denn darauf stoßen alle: und wenn sie das übrige Gute, welches sie bewundern, zu loben haben, halten sie bei diesem Anstoß still und schwärzen ihn möglichst an, zur Verunglimpfung der sonstigen Talente.

Ohne Verschrobenheiten und Seltsamkeiten zu sein, ist die unerläßliche Bedingung eines imponierenden Auftretens. Es giebt wenige, die ohne ein Gebrechen wären, wie im Körperlichen, so im Geistig-Sittlichen; und man liebt sie noch innig, wo man sie doch leicht heilen könnte. Mit Bedauern sieht die fremde Klugheit, wie oft einer ganzen Vereinigung großer Fähigkeiten ein kleiner Fehler sich keck angehängt hat; und eine Wolke ist hinreichend, die ganze Sonne zu verdunkeln!

VI.

Die Bekämpfung von Zwangsgedanken und Zwangsgefühlen.

Zwangsvorstellungen, Zwangsgefühle und Zwangsantriebe vermögen in zahlreichen Fällen die Bethätigung des Willens zu untergraben, ja völlig arbeits- und berufsunfähig zu machen. Man versteht darunter jene Formen des Denkens, Fühlens und Handelns, die sich unwiderstehlich aufdrängen und zwar so, daß dem Betreffenden unmöglich ist, sich davon zu befreien, obwohl er das Aufgedrungene, Fremdartige und zum Teil Unzutreffende wohl erkennt.

Insbesondere sind es heftige Beängstigungen und Furchtanfälle, die sich oft an ganz bestimmte Eindrücke, Handlungen oder Absichten anschließen.

Krankhafte Furcht, sagt der Amerikaner Beard in seinen Darstellungen der Zwangsbefürchtungen, tritt auf als Folge verschiedener funktioneller Krankheiten des Nervensystems und ist der Ausdruck einer Schwäche, Kraftlosigkeit und Unzulänglichkeit, die im Vergleich zu dem normalen Zustand des Individuums auffällig wird. Die Furchtsamkeit eines gesunden Menschen, die naturgemäß ist, steigert sich, wenn er neurasthenisch geworden, in großem Umfange; er fürchtet, daß die natürliche, seinem physiologischen Zustand entsprechende Furchtsamkeit sich zu einer abnorm krankhaften erweitere, einfach infolge eines Mangels an Widerstandskraft seines gestörten Nervensystems.

Die Schwäche des Gehirns — die Verarmung der Nerven — macht es unmöglich, auf Leistungsfähigkeit zu rechnen, geradeso, wie Lähmung es schwer oder unmöglich macht, zu gehen; krankhafte Furcht ist nichts anderes, als psychische Lähmung, aber eher funktioneller als organischer Natur.

Solche Patienten sehen wir vor der Wohnung eines Arztes, den sie aufsuchen, auf- und abgehen, bevor sie wagen einzutreten. Viele derselben haben mir erzählt, daß sie vor meiner Thür wieder umgekehrt sind, ohne den Mut zu klingeln, und wochenlang vor Erneuerung des Versuchs gewartet haben. Derartige Geständnisse hört man oft von Männern mittleren Lebensalters, die in bedeutenden Geschäftsunternehmungen stecken und genötigt sind, mit einer großen Menge von Menschen zu verkehren.

Diese Zaghaftigkeit und Unentschlossenheit kann für Geschäftsleute recht schlimme Folgen haben, wie ich aus den Mitteilungen meiner Patienten genügsam erfahre.

Das bloße Gefühl der Verantwortlichkeit, welcher Art diese auch sei, kann den Körper außerordentlich stark und auf mannigfache Weise affizieren.

Es giebt eine Menge Abarten der krankhaften Furcht in Verbindung mit Cerebrasthenie oder Gehirnerschöpfung, ohne jede Halluzination oder Sinnestäuschung. — Der Patient weiß, daß kein objektiver Grund zu seiner Furcht vorhanden ist, aber seine erregbare Natur überwältigt unter dem Einfluß seines erschöpften Nervensystems seinen Verstand und seinen Willen.

Vor einigen Jahren beschrieb ich eine Form krankhafter Furcht unter dem Namen Astraphobie oder Furcht vor Blitz. Von dieser Krankheit habe ich eine große Anzahl von Fällen beobachtet und nur zu bemerken, daß Hauptsymptome bestehen: in Kopfschmerz, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhöe und zuweilen in Krämpfen. Begleitet sind diese Symptome von großer Angst und Furcht.

Westphal hat jüngst eine Form von krankhafter Furcht unter der Bezeichnung Agoraphobie oder Platzfurcht beschrieben. Diese Furcht vor offenen Squares oder Plätzen ist indes nur eine Phase aus einer großen Anzahl von Arten der Platzfurcht, wie ich anderswo beschrieben habe. Genau genommen sollte Platzfurcht Topophobie als Genus

bezeichnet werden, während Agoraphobie nur eine Spezies, eine besondere Art von Platzfurcht bedeutet. So konnte ein Patient, ein Mann mittleren Alters, Broadway entlang ohne Schwierigkeit gehen, weil Läden und Magazine ihm, wie er sagte, im Falle der Gefahr eine Zuflucht boten. Er konnte aber nicht die 5 th. Avenue beschreiten, weil es weder da noch in den Seitenstraßen Magazine gab. Er konnte nach keiner Richtung das offene Land aufsuchen, sondern war hoffnungslos während der heißen Witterung an die Stadt gefesselt. Als er einst in der Postkutsche Broadway hinauffuhr, schrie er vor Schrecken, als er Maddison square einbog, zum Erstaunen der Mitreisenden; und dieser Mann war groß, kräftig und körperlich wie geistig ausdauernd. Er hatte indes andere Symptome von Cerebrasthenie. Diese Arten Furcht haben entgegengesetzte Phasen; so vermag der eine Kranke nicht auf einen bestimmten Platz zu gehen, an dem er zuerst von diesem Symptom befallen wurde; einem anderen ist es unmöglich oder sehr schwer, sein Haus auf einige Entfernung zu verlassen. Ich behandele gegenwärtig einen Patienten, der lange Zeit in seinem Hause eingeschlossen lebt und unfähig ist, irgendwo hinzugehen, einfach aus Furcht, irgendwo hinzugehen. Lange Zeit war er nicht im stande, zu mir zu kommen, um mich zu konsultieren; seit kurzer Zeit indes ist es besser geworden und seitdem kann er wieder ausgehen. Eine große Zahl von Patienten habe ich behandelt, die nicht im stande waren, längere Reisen zu unternehmen, und wenn sie reisten, mußten sie Gesellschaft haben. Ein Patient, aus einer fernen Stadt im Westen, drückte mir schriftlich seinen Wunsch aus, zu einer Konsultation zu kommen, war aber genötigt auf seinem Wege umzukehren, ohne New-York erreichen zu können.

Alle diese angeführten Formen krankhafter Furcht sind eigentlich Varietäten und Topophobie.

Ich kannte vier Personen, die nicht im stande waren, Brooklyn-Ferry zu kreuzen, und alle sind in wenigen Wochen oder Monaten gesund geworden.

Dr. D. E. Smith aus Brouxville erzählt von einer Dame, die nicht im stande ist, Harlem river zu kreuzen und daher New-York nicht besuchen kann. Ich sehe augenblicklich eine Dame, bei der die Topophobie in der Form der Unfähigkeit zur Kirche zu gehen auftritt. Es war in der Kirche, wo sie zuerst von einem eigentümlichen und

schwer zu beschreibenden Gefühl von Leere im Kopfe ergriffen wurde und nun fühlt sie, daß sie alles eher thun könnte, als die Kirche zu besuchen. Könnte sie wieder zur Kirche gehen, so würde dies am besten ihre Genesung bekunden. Ein junger Geschäftsmann, der zuerst in seiner Fabrik von diesen Symptomen ergriffen wurde, fürchtete das Gebäude wieder zu betreten, bis er durch verschiedene Behandlungsweisen wieder hergestellt war.

Dr. Meschede richtete die Aufmerksamkeit seiner Kollegen zu Kassel in Deutschland auf eine Form von krankhafter Furcht, die zur Agoraphobie einen Gegensatz bildet und in Furcht vor geschlossenen, engen Räumen besteht. Der Patient, ein 20jähriger junger Mann, wurde von einem Gefühl von Schwindel und Verwirrtsein ergriffen, sobald er sich in einem kleinen, engen Zimmer befand; im Sommer konnte er überhaupt nicht in einem Zimmer schlafen, sondern mußte ins Freie hinaus; im Winter schlief er in großen luftigen Räumen. Er war genötigt, seine Studien aufzugeben und Landbau zu betreiben. Dies Symptom kann nicht als Agoraphobie, sondern muß als eine Spezies der Topophobie bezeichnet werden.

Eine Form von krankhafter Furcht, die ich jüngst beschrieben und in häufigen Fällen beobachtet habe, ist die Antropophobie, d. i. Abneigung gegen Gesellschaft, Furcht, Menschen zu sehen, mit ihnen in größerer Menge oder mit einzelnen zusammenzutreffen. Diese Form hat verschiedene Varitetäten. In einer ganzen Anzahl von Fällen war diese Furcht so stark, daß die Leidenden ihr Geschäft aufzugeben genötigt waren. Ich kenne nicht wenige solche Patienten, die bei voller Muskelkraft und physischer Stärke durch dieses Symptom allein veranlaßt wurden, ihre Beschäftigung zu verlassen; sie konnten niemand gegenübertreten, mit niemand verkehren, niemand ansehen; sie lebten in beständiger Angst, einem menschlichen Wesen zu begegnen. Mit dieser Form ist oft, zumal in schweren Fällen, ein Herabhängen des Kopfes, ein Abwenden desselben verbunden. Immer und überall bedeutet ein Wegsehen und ein Abwenden des Gesichts eine Regung von Scham und Demut, ein Gefühl der Unsicherheit und Schwäche im Vergleich zu der Person, der wir gegenüberstehen — ein instinktives unwillkürliches Bekenntnis des Faktums, daß für den Augenblick unsere Kraft schwächer ist, als die des anderen. In der Neurasthenie kommt derselbe Vorgang

als krankhaftes Symptom zur Erscheinung — ein Ausdruck von Schwäche, von Unzulänglichkeit, von mangelndem Selbstvertrauen. Dieses Ausweichen des Blickes ist ein so konstantes Symptom bei diesen neurasthenischen Patienten, daß ich oft bei ihrem ersten Anblick, ehe sie noch ein Wort gesprochen oder sich gesetzt haben, die Diagnose machen kann. Ich sehe jetzt einen jungen Mann, der so stark antropophobisch ist, daß er selbst, wenn ich seinen Kopf in meine Hände nehme und ihn aufrecht halte, nicht im stande ist, mich länger als einen Augenblick zu fixieren. Einer meiner Freunde, ein höchst intelligenter und begabter Mann, zeigt dieselbe charakteristische Erscheinung; sie war oft Gegenstand unseres Gespräches und ist ein sehr gutes Barometer für die Beurteilung des Zustandes des Körpers, für seine Besserung oder Verschlimmerung. In einigen Fällen habe ich dieses höchst interessante Symptom ganz plötzlich oder nach sehr geringen Vorboten auftreten sehen, wenn auch andere nervöse Symptome nicht fehlen.

Auch diese Form krankhafter Furcht hat ihre entgegengesetze Phase. Bei einigen Personen besteht, wie wir uns ausdrücken können, Monophobie oder Furcht allein zu sein. Einige dieser Patienten können nicht allein, aber sehr gut in Gesellschaft reisen. Zuweilen sind sie nicht im stande, allein das Haus zu verlassen oder auf der Straße zu gehen. Dr. C. L. Mitchell erzählt mir von einem Herrn, der so schlimm topophobisch war, daß es ihm unmöglich war, daß Haus ohne Gesellschaft zu verlassen. Er bezahlte daher einem Manne 20000 Dollar für seine stete Begleitung. Es gab Leute, die infolge dieses Symptoms vollständig das Leben eines Gefangenen führten.

Eine andere Form krankhafter Furcht, mit der unsere Kollegen lange vertraut sind, ist die Pathophobie oder Furcht vor Krankheiten — gewöhnlicher als Hypochondriasis bekannt. Sie besteht selten allein, sondern im Verein mit anderen Symptomen — irgend einer wirklichen Krankheit des Nervensystems. Der pathophobische Patient, dessen Hirn oder Magen geschwächt ist, fürchtet vielleicht eine ernstliche Krankheit des Herzens oder eines anderen Organs, selbst dann, wenn kein Zeichen von Krankheit, seine Furcht ausgenommen, vorhanden ist. Der Irrtum, der gewöhnlich bei dem Studium dieser Fälle begangen wird, besteht darin, daß man annimmt, daß diese Furcht vor Krankheit das einzige Symptom sei, welches der Patient habe, und daß es die Ursache der

Krankheit sei, während es gewöhnlich, wie die anderen Formen krankhafter Furcht, die Folge der Krankheit, der cerebralen Schwäche ist. Als solche muß sie auch studiert und behandelt werden.

Es giebt noch eine Äußerung krankhafter Furcht, welche nicht ungewöhnlich ist und mit dem Namen Pantaphobie oder Furcht vor allem und jedem bezeichnet werden kann: alles was eine Verantwortung in sich schließt, jede Änderung, ist Gegenstand der Angst und des Schreckens. Die Frau eines meiner Patienten hat eine krankhafte Furcht in Bezug auf ihren fünfzehnjährigen Knaben, den sie nicht aus ihren Augen, nicht aus dem Hause läßt, aus Furcht, er könnte auf der Straße angefallen werden. Der arme Junge muß meistenteils das Leben eines Gefangenen führen, darf im Sommer nicht die Stadt verlassen und wird samt der ganzen Familie gepeinigt.

Eine Dame, die ich jetzt behandle, die gleichzeitig astraphobisch ist, erzählt mir, daß sie nicht auf die Straße gehen, keine Einkäufe, keine Besorgungen machen könne, daß es sie ängstige, wenn sie einen Arzt sehen soll, daß alles ihr Schrecken errege, auch wenn nicht die mindeste Anstrengung ihrerseits erforderlich ist.

Der Ausdruck Phobophobie, Angst vor Furchtanfällen, paßt möglicherweise auf eine gewisse Klasse von Nervenkranken, welche Angst haben, sie mögen von Furchtanfällen befallen werden, wenn sie versuchen, irgend einen Weg oder eine Richtung einzuschlagen, auf denen ihre krankhafte Furcht zum Ausbruch kommen könnte; sie werden von Furcht gepeinigt, selbst wenn sie nichts thun und nichts sagen. Diese Personen fürchten sich selbst, wenn sie ganz still und ruhig sind, infolge der Angst, daß sie bei einem Versuch, etwas zu thun, von ihrer besonderen krankhaften Furcht befallen werden könnten. Einer meiner Patienten hatte als Zugabe zur Topophobie zu einer Zeit die Furcht, irgend ein Verbrechen zu begehen, welches ihn entehren könnte. Er schämte sich seiner Furcht, konnte sie jedoch damals nicht unterdrücken. Jetzt ist er ganz davon genesen.

Mysophobia, Furcht vor Beschmutzung, neuerdings beschrieben von Dr. Hammond, gehört hierher. Die Ergebnisse der Behandlung zeigen deutlich, daß sie ein Symptom eines analogen Gehirnzustandes ist. In jenen Fällen waren Sinnestäuschungen nicht vorhanden. In einem dieser Fälle war ein unwiderstehlicher Hang vorhanden, die Hände

zu waschen; die Patientin verbrachte einen großen Teil ihrer Zeit damit. Eine andere wusch ihre Hände mehr als zweihundert Mal am Tage.

Andere, die sich in einem noch schlimmeren Krankheitsstadium befinden, wagen, von einer kindischen Furcht vor Unreinlichkeit oder Ansteckung gepeinigt, nicht mehr, vielberührte Gegenstände wie Geldstücke, Thürklinken oder Fensterwirbel, anzufassen und leben auf diese Weise in beständiger Furcht dahin. So erzählt uns Morel von einem Kirchenschweizer, der, seit 25 Jahren von sinnlosen Befürchtungen gequält, seine Hellebarde nicht zu berühren wagte, bis er sich selbst darüber Vorwürfe machte, sich in Gedanken ausschalt und es schließlich auch dahin brachte, sein Widerstreben zu besiegen. Dieser Entschluß kostete ihm aber eine solche Überwindung, daß er fürchten mußte, am nächsten Tag dazu nicht wieder fähig zu sein.

Ich sah jüngst mit Dr. Carpenter eine Dame, deren Furcht den absurdesten Charakter hatte. Sie fürchtete Ungewitter, erwartete ein Erdbeben, und ließ, wenn ihr Zustand sich verschlimmerte, ihren Mann nicht auf wenige Stunden verreisen. In diesem Falle war die krankhafte Furcht erblich. Ihr Vater war ein schlagendes Beispiel von Mysophobie, hatte solche Furcht vor Staub, daß er sich niemals setzte, ohne den Sitz vorher auszuklopfen, mochte da sein, wer da wolle. Er stand sogar in der Nacht auf und klopfte alle seine Kleider mit größter Sorgfalt und hielt sie aus dem Fenster heraus, um das Zimmer nicht einzustauben.

Seitdem Beard die allgemeine Aufmerksamkeit auf diese Zwangsbefürchtungen gelenkt hat, sind noch zahlreiche andere Arten beobachtet und beschrieben worden. Eine der merkwürdigsten Art ist z. B. die Grübelsucht.

Das Zaudern beherrscht zunächst die Sphäre des reinen Denkens. Der Kranke stellt sich Fragen in endloser Folge. Legrand du Saulle erzählt z. B. von einer geistig sehr geweckten Frau, welche nicht auf die Straße gehen konnte, ohne sich folgende Fragen zu stellen: Wird nicht etwa jemand aus einem Fenster herabstürzen und mir vor die Füße fallen? Wird die betreffende Person ein Mann oder eine Frau sein?

Wird sie bloß Verletzungen davontragen oder sterben? Wird sie sich den Kopf oder die Beine verwunden? Wird auf dem Trottoir eine Blutlache entstehen? Woran soll ich, falls sie tot ist, dies erkennen? Soll ich Hilfe herbeirufen oder fliehen, oder soll ich ein Gebet hersagen? Wird man mich anklagen, den Unglücksfall veranlaßt zu haben? Wird meine Unschuld an den Tag kommen? ꝛc. ꝛc." So folgt bei dieser Frau unaufhörlich Frage auf Frage, und auch bei vielen anderen Individuen hat man etwas ähnliches beobachtet.

Wenn die Krankheit sich auf dieses „seelische Wiederkäuen", wie Legrand du Saulle den beschriebenen Zustand nennt, beschränkte, so würden wir hier von derselben nicht zu reden haben; die krankhafte Unschlüssigkeit und Ratlosigkeit, von der die Intelligenz beherrscht wird, giebt sich aber auch in den Handlungen zu erkennen. Der Patient wagt nichts mehr zu thun, ohne dabei endlose Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. Schreibt er einen Brief, so liest er ihn mehrere Male wieder durch, aus Furcht, er könnte etwas vergessen oder orthographische Fehler gemacht haben. Hat er ein Fach verschlossen, so muß er noch mehrere Male nachsehen, ob es auch wirklich zu ist. Ebenso prüft er beim Verschließen seines Zimmers das Schloß zu wiederholten Malen, fühlt nach dem Schlüssel in seiner Tasche, überzeugt sich, daß diese kein Loch hat, ꝛc.

Bei musikalisch Hochgebildeten können musikalische Zwangsvorstellungen trivialen Inhaltes auftreten, die dann sehr peinlich sind. Bisweilen macht sich die Nötigung geltend, sich den Fingersatz schwer zu spielender Melodien vorzustellen. Die Melodien lassen sich durch Willensanstrengung nicht aus

dem Bewußtsein drängen und machen dem Betreffenden einen fremden aufgedrungenen Eindruck.

Bisweilen findet sich auch die Zwangsbefürchtung, irgend etwas Wertvolles zu vernichten oder zu verschleppen. Manche werden von der Angst verfolgt, möglicherweise wichtige Briefe, namentlich Testamente, ins Feuer zu werfen oder auszukehren. Andere fürchten, in ihren Haaren, mit dem Kleiderstaube etwas Wertvolles zu verschleppen.

Am schlimmsten sind die Zwangsgedanken, wenn sie die Idee eines Selbstmordes oder gar die Ermordung einer dritten Person erhalten. Ein 11 jähriges Mädchen wurde nach dem Tode seines Pflegevaters von der Vorstellung erfaßt, es müsse seine Pflegemutter töten. Eine überschwengliche 14 jährige Tochter eines Schuhmachers geriet in andauernde Angst, welche ihr immerfort den Antrieb zum Selbstmorde gab, indem sie bald von einer Höhe sich herabstürzen, bald ein Messer sich ins Herz stoßen, bald ins Wasser springen wollte. Ein 15 jähriger Knabe verfiel nach dem Tode der an Schwindsucht verstorbenen Mutter in tief schwermütige Stimmung und bekommt zwingende Selbstmordgedanken, die ihn in größte Unruhe mit heftigem Schreien versetzen. Er fühlt den Anfall und sagt: „Jetzt kommt der Sturm!" Die Gedanken des Selbstmordes sind stets in die befehlende Form: „Du sollst" gekleidet. An der Eisenbahn heißt es: „Du sollst Dich auf die Schienen legen", am Wasser: „Du sollst Dich hinunterstürzen!"

Andere Zwangsbefürchtungen sind abergläubigen Inhalts. Die Kranken haben Angst vor einzelnen Gegenständen, Worten, Farben, Zahlen, oder glauben durch eine bestimmte Handlung Unglück heraufzubeschwören. Sehr eigentümlich

ist auch die Kleiderangst, ein ungemein lebhaftes Unbehagen beim Anziehen.

Ganz neuerdings macht die „Errötungsfurcht" viel von sich reden. Professor Bechterew in Petersburg hat mehrere derartige Fälle erzählt.

Der eine Fall betrifft einen Amerikaner aus New-York, welcher bei ihm sich brieflich Rat seines krankhaften Zustandes wegen einholte. Sein Brief lautet in Übersetzung:

Aus einem heute in meine Hände geratenen Artikel der New-Yorker Staatszeitung entnehme ich, daß Sie sich mit dem krankhaften Erröten und seiner Heilung beschäftigen. Als Wohlthäter der leidenden Menschheit werden Sie mich entschuldigen, daß ich Sie mit diesem Briefe belästige, aber die Möglichkeit, diese Krankheit, an welcher auch ich leide, los zu werden, giebt mir die Kühnheit, an Sie diese Zeilen zu richten. Ich bin 34 Jahre alt, verheiratet und führe eine ziemlich regelmäßige Lebensweise. Meiner Beschäftigung nach bin ich Verwalter eines großen Likörunternehmens. Im Knabenalter bin ich vielleicht etwas zu leicht rot geworden, aber doch nur dann, wenn ich befangen wurde; jetzt aber erröte ich, sobald ich in die Gesellschaft trete, z. B. im Kontor bei vielen Anwesenden, im Waggon, oder falls jemand mich scharf ansieht, überhaupt überall, wo ich die Aufmerksamkeit vieler Personen errege. Infolgedessen ziehe ich mich stets von der Gesellschaft zurück, obgleich das des Geschäftes wegen nicht immer ausführbar ist. Möglichst vermeide ich in Geschäften den Besuch fremder Häuser, trotzdem das mir sehr unvorteilhaft ist. Wegen der Furcht vor dem Erröten wird eine große Gesellschaft am Tische für mich zur wahren Qual. Zu einer Gesellschaft aufgefordert, suche ich meinen Eintritt unbemerkt zu bewerkstelligen oder gehe zugleich mit einem Miteingeladenen hinein, damit die Aufmerksamkeit geteilt wird. Bei meinen Eltern habe ich ein solches Erröten nicht bemerkt; beide waren aber nach reichlicher Mahlzeit und nach Genuß von Spirituosen zu Kongestionen geneigt, doch sind meine Eltern und ich durchaus keine Trinker. Ich habe beobachtet, daß ich bei heiterem Wetter und reiner Luft (meine Heimat befindet sich, beiläufig bemerkt, etwa 700 Meter über dem Meeresspiegel) weniger als bei trübem

Wetter und schlechter Luft erröte, und daß nach dem Genuß von einigen Gläsern Wein oder von etwas Schnaps ich gar keine Furcht mehr vor meinem Leiden fühle und in der Gesellschaft treuherzig und unterhaltend werde. Dieses Mittel wende ich nun an, wenn ich gezwungen bin, in der Gesellschaft zu sein, aber schon am darauffolgenden Tage wird mein Zustand wieder schlimmer. (Weiter folgt die Bitte um Antwort und Rat.)

Sehr häufig besteht eine Unfähigkeit, einem andern in die Augen zu sehen, und der Zwang, den Kopf abzuwenden. Einen derartigen sehr eklatanten Fall hat Dr. Cordes berichtet.

Herr L., 32 Jahre alt, Lehrer an einer höheren technischen Anstalt, schlank, aber in seiner Muskulatur kräftig gebaut, mit durchaus gesunden Organen und Funktionen, mit alleiniger Ausnahme eines reizbaren Magens, leidet schon seit einer Reihe von Jahren an psychischen Angstzufällen höchsten Grades. Dieselben bestehen interessanterweise darin, daß er niemand in die Augen sehen kann, ohne von der höchsten Todesangst ergriffen zu werden; es schwirren ihm dann die schrecklichsten Gedanken durch den Kopf, die alle möglichen Ideenrichtungen verfolgen, aber doch im großen und ganzen in dem Gedanken gipfeln, daß ihm momentan irgend etwas Schreckliches begegnen müsse, ein entsetzliches Unglück, der Tod, ein Schlagfluß, ein Angriff von seiten der betreffenden, angesehenen Person oder dergleichen; es schleicht sich auch manchmal der Gedanke mit ein, diese Person könne ihn für schlecht, für einen Verbrecher &c. halten. Diese Todesangst ist so hochgradig, daß sie ihm das Leben total verbittert, er sich nach dessen Ende sehnt (ohne daß er indes Selbstmordversuche gemacht hätte), seinen Beruf aufgeben will; die somatischen Erscheinungen dokumentieren sich namentlich durch ein Antlitz, auf dem sich in den betreffenden Momenten Verlegenheit, Furcht, ja Entsetzen abwechselnd widerspiegeln, das blaß wird, sich nicht selten mit Schweiß bedeckt &c. Patient ist infolge dieser Furcht natürlich äußerst scheu, verlegen, liebt die Einsamkeit, die dichten Waldungen, will nicht an der table d'hôte essen und vermeidet es aufs allerängstlichste, jemand in das Gesicht zu sehen, wodurch sein scheues Wesen Dritten gegenüber natürlich nur noch auffallender wird, was er übrigens selber empfindet. Obwohl er nun weiß, in welch hohen Grad von Angst er beim Ansehen der Augen eines Nebenmenschen gerät und die Furcht vor dieser Angst

eigentlich keinen Augenblick aus seinem Denken verschwindet, solange er mit Menschen zusammen ist, hat er dennoch immer den Trieb, das Gesicht desjenigen, der ihn anredet, zu fixieren, eine innere Gewalt nötigt ihn förmlich dazu und es ist ihm fast unmöglich, in der Konversation den Blick wieder abzulenken. Ist er aufgeregt, so geht es besser, auch Alkohol verbessert die Sachlage. Die psychische Angst tritt weniger auf, wenn er Einäugige ansieht, oder wenn die Augen des Gegenstandes seiner Fixation näher bei einander liegen, als wenn sie weiter voneinander entfernt sind, leichter ist es ihm auch, nur ein Auge anzusehen. Ihm untergeordnete oder in der gesellschaftlichen Rangklasse niedriger stehende Personen machen ihm weit weniger Angst als höher stehende.

Bei diesem Herrn, der im übrigen, mit Ausnahme einer nervösen Dyspepsie, ferngesund und von einer sehr großen geistigen Begabung war — weshalb er sich gerade über sein sonderbares, unüberwindliches Leiden so sehr härmte — war nun im ganzen Organismus nicht das geringste Anamnestische, als das Folgende, aufzufinden. Der Kranke litt an Augenschwäche, d. h. großer Ermüdbarkeit der gesamten Augenmuskulatur und des Akkommodationsapparates; die Sehschärfe war normal, auf dem Augenhintergrunde nichts zu finden, Pupillen von gleicher normaler Weite, Pupillenreaktion ebenfalls normal, hingegen war ein äußerst geringer Strabismus auf dem rechten Auge durch Lähmung des Rectus internus deutlich nachweisbar, ohne daß es bis jetzt bis zur Bildung von Doppelbildern gekommen wäre. Der Grad des Strabismus wechselte und hatte, wie es mir schien, das Tagesbefinden des Kranken hierauf einen Einfluß, es gab Zeiten, wo derselbe nicht bemerkbar war. Eine Augendouche von 16° verschlimmerte die Ermüdbarkeit, Galvanisation hatte einen günstigen Einfluß. Der Kranke gebrauchte jedoch die vorgeschriebene Kur im höchsten Grade unordentlich und verließ schon nach kurzer Zeit, dennoch aber mit Spuren der Besserung, die Anstalt. Leider habe ich von diesem mich sehr interessierenden Falle nie wieder etwas gehört.

Achter Brief.

Der gesunden Erfahrung begreiflicher, sagt Kräpelin, erscheinen die Angstzustände, welche sich dann einstellen, wenn die Kranken die allgemeine Aufmerksamkeit auf sich gerichtet wissen, besonders bei öffentlichen Reden, Gerichtsverhandlungen, Vorträgen. Diesen Zuständen entspricht der hindernde Einfluß, den überall die „Befangenheit" auf die Sicherheit von Leistungen auszuüben pflegt, die sonst mit der größten Leichtigkeit von statten gehen, jenes Gefühl völligen Schwindens aller Gedanken, welches den ungeübten Redner bisweilen plötzlich auf das Peinlichste in dem Flusse seines Trinkspruches unterbricht.

Solche Kranke haben namentlich mit den allergrößten Schwierigkeiten zu kämpfen, um Prüfungen zu bestehen. Trotzdem sie vielleicht den Stoff längst vollkommen beherrschen, zwingt sie das Examenfieber, vorher in der unsinnigsten Weise Tage und Nächte zur letzten Vorbereitung zu benutzen; sobald aber der entscheidende Augenblick gekommen ist, wirkt die Angst so stark, daß sie alle anderen Rücksichten vergessen und plötzlich noch zurücktreten, auch wohl ohne weiteres davonreisen. So mancher gut begabte, derart veranlagte junge Mann scheitert in anscheinend unbegreiflicher Weise an der Klippe krankhafter Examenangst.

(Siehe hierüber meine Broschüre „Examensfieber. Eine Anleitung zur sicheren Bestehung von Prüfungen".)

Die Zwangsbefürchtungen, Zwangsgefühle, Zwangsvorstellungen und Zwangsantriebe sind in den allermeisten Fällen eine Folge von Nervenschwäche oder Hysterie, also ein Ausdruck eines erschöpften Nervensystems. Hieraus ergiebt sich von selbst die Art des Heilungsplanes.

Zunächst muß sich der Patient völlig über die Natur seiner speziellen Art des Zwangsdenkens beruhigen. Wie das letztere auch sein möge, von einer drohenden oder schon eingetretenen Verrücktheit kann nicht im mindesten die Rede sein. Als Beweis hier zwei Zeugnisse hervorragender Autoritäten!

Der Psychiater Dr. Römer sagt:

„Es unterscheidet sich das Zwangsdenken auch in seinen absonderlichsten Gestaltungen vom „Wahndenken" des Verrückten dadurch von Grund aus, daß das Verständnis für das Aufgedrungene und Fremdartige erhalten ist oder wenigstens geweckt werden kann, und daß die fremdartigen Gedanken trotz allem Zwang und Bann, den sie ausüben, das Personenleben nicht zu fälschen vermögen. Für die Berechtigung einer solch günstigen Auffassung spricht namentlich auch die Erfahrungsthatsache, daß ein Zwangsdenken nur ganz ausnahmsweise in Wahndenken übergeht; ja man könnte fast sagen, daß das Bestehen des Zwangsdenkens eher vor Geisteskrankheit schütze."

Und Dr. Beard, der zuerst die Neurasthenie als Krankheit beschrieben hat, sagt:

„Für alle diese verschiedenen Formen von krankhafter Furcht, unter welchem Namen sie auch bekannt und beschrieben seien, gelten folgende allgemeine Sätze:

1. Diese Arten krankhafter Furcht sind Symptome funktioneller, niemals oder selten organischer Erkrankung. Die Anwesenheit eines dieser Symptome würde bei zweifelhafter Diagnose allein genügen, die Krankheit zu benennen oder das entscheidende Votum abzugeben.

Während hysterische und andere neurasthenische Symptome mehr oder weniger häufig bei organischer Erkrankung beobachtet werden, ist die Erscheinung der krankhaften Furcht nach meiner Erfahrung bei Strukturveränderungen des Hirns oder Rückenmarks nicht zu konstatieren; es ist dies sonderbar, aber es ist so.

Selbst bei Geisteskrankheiten fehlen sie, den Fall ausgenommen, wo sie als Halluzinationen oder Sinnestäuschungen vorkommen und die Gewohnheit, sie als Formen der Manie oder Sinnestäuschung zu bezeichnen, ist nicht auf Thatsachen oder richtige Beobachtung dieser Fälle basiert. Ich weiß, daß selbst gegenwärtig einige Formen der krankhaften Furcht in die Rubrik des Irreseins oder der Manie, auch wenn keine Sinnestäuschungen oder Halluzinationen vorhanden sind, gestellt werden. Wenn der Geisteskranke von krankhafter Furcht, irgendwelcher Art, heimgesucht ist (was ja, wie wir alle wissen, vorkommt), so besteht sie in Sinnestäuschung, die dem Kranken nicht ausgeredet werden kann und die einen Teil anderer gleichzeitiger Sinnestäuschungen ausmacht und mit diesen in Harmonie steht. Aber in all den Fällen, die ich angeführt, sind Sinnestäuschungen, Halluzinationen keineswegs vorhanden; der Patient ist sich seines Zustandes wohl bewußt, kennt ihn so genau, wie seine Umgebung ihn kennt, und wünscht ebenso sehnlichst von ihm, wie von einer andern Krankheit, z. B. Migräne oder Fieber, befreit zu werden;

aber er ist außer stande, ihn abzuschütteln, bis die Gehirnschwäche, deren Folge sein Zustand ist, durch Hygiene und Zeit und Behandlung beseitigt worden ist.

2. Diese Symptome können plötzlich, zuweilen im Augenblick erscheinen, und dann Monate und Jahre lang andauern, wenn auch zu verschiedenen Zeiten verschieden stark auftreten, ganz wie die anderen Erscheinungen der Cerebrasthenie, mit denen sie oft verbunden sind.

3. Diese Anfälle krankhafter Furcht entstehen sehr häufig, wenn auch nicht beständiger- oder notwendigerweise, ganz oder teilweise als Folgen von Krankheiten des reproduktiven Systems.

Sexuelle Exzesse, in natürlicher oder widernatürlicher Weise begangen, ebenso lang andauernde und quälende Enthaltsamkeit mit sexueller Erregung beim männlichen Geschlecht, und mannigfache leichte Erosionen oder Dislokationen und Risse des Uterus beim weiblichen Geschlecht sind die gewöhnlichen Ursachen dieser krankhaften Furcht, insbesondere bei Konstitutionen, in denen die nervöse Veranlagung vorherrscht.

Diese Furcht kann lange, nachdem die lokalen Beschwerden behoben sind, andauern; sie folgt in dieser Beziehung dem Gesetz der nervösen Symptome, mit denen sie so oft zusammen besteht. Einige dieser Kranken sind anämisch, aber die Mehrzahl ist es nicht, viele sind wahre Modelle von körperlicher Kraft.

4. Die krankhafte Furcht existiert selten allein; sie kommt fast immer in Verbindung mit anderen myelasthenischen oder cerebrasthenischen Symptomen, in der Mehrzahl mit letzteren vor, wenn auch die Symptome, in deren Begleitung sie

erscheint, in einigen Fällen unbedeutend und nur bei sorgfältiger Untersuchung zu eruieren sind.

Unter diesen begleitenden Symptomen mögen hier Erwähnung finden: übermäßig schwitzende Hände, fliegende Röte im Gesicht, ein Gefühl großer Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, schießende Schmerzen in die Extremitäten, Schwere in den Lenden und Gliedern, dilatierte Pupillen, örtliche Muskelkrämpfe, Überschuß von Uraten und Oxalaten im Urin. Indessen sind alle diese Symptome nur selten zu gleicher Zeit gegenwärtig, und wie schon angeführt ist, sehen wir die krankhafte Furcht sehr häufig gerade bei robusten Individuen, die geistig und körperlich außerordentlich arbeitskräftig, der krankhaften Furcht gegenüber aber schwach wie Kinder sind.

Ein Symptom, das die krankhafte Furcht häufig begleitet, ist Schwindel. Viele Kranke werden, wenn sie dem Gegenstand ihrer Furcht sich nähern oder sich ihm zu nähern glauben, von Schwindel — bisweilen von weniger deutlichen abnormen Empfindungen — ergriffen." — —

Manche lästige Formen von Zwangsgedanken schwinden sofort und leicht durch ein Glas Wein oder Bier oder durch ein Abführmittel. Andere Kranke erleichtern sich ungemein, wenn sie einer Person ihrer Umgebung gegenüber alle ihre Gefühle aussprechen können, vorausgesetzt, daß diese Person Verständnis besitzt und die Zwangsgedanken nicht sofort als etwas Verrücktes schroff zurückweist.

Da die Zwangsvorstellungen meistens Symptome einer bereits weit vorgeschrittenen Nervenschwäche sind, ist bei ihnen die Anstaltsbehandlung in Sanatorien ganz besonders angezeigt. Sie liefert in den meisten Fällen vortreffliche Resultate.

So berichtet z. B. Dr. Cordes folgende Heilung.

Herr Z., Regierungsbeamter, 49 Jahre alt. Kräftig und gut genährt, Muskulatur straff, sieht jünger aus als er ist. Ist unter drei Regierungen förmlich abgehetzt und hat namentlich in den letzten Jahren beständig bis tief in die Nacht hinein arbeiten müssen, nebstbei hat er das Wirtshausleben auch nicht versäumt. Er ist seit 24 Jahren (!) nicht über das Weichbild seiner mittelgroßen Provinzialstadt hinausgekommen. Sein Nervensystem ist, wie er sich ausdrückt, immer reizbarer geworden und sein Hausarzt, der eine Leberanschoppung diagnostiziert hat, von der jedoch bei seinem Eintritte keine Spur mehr vorhanden ist, hat ihn nach Kissingen geschickt. Neben einem anstrengenden Dienst — es war dort gerade der Kaiser von Rußland anwesend — der ihm auch dort nicht erlassen werden konnte, hat er Ragoczi getrunken und dies hat ihn in die allerhöchste Nervenüberreizung versetzt. — Bei dieser Gelegenheit warne ich auf das dringendste, Patienten mit reizbarer Schwäche in die glaubersalzhaltigen Thermen zu schicken, die jedesmal verschlimmernd wirken, gerade weil eben der vom Darm und Magen ausgehende Reiz für diese Zustände an und für sich schon ein deletärer ist. Ich habe in jedem Jahre Gelegenheit, Kranke dieser Sorte von Karlsbad, Marienbad, Kissingen rc. zu erhalten, deren Erethismus durch die dortige Trinkkur im höchsten Grade verschlimmert ist. — Außer einer geringen Appetitlosigkeit, einer leicht belegten Zunge, und einem bei Druck in sehr geringem Grade empfindlichen Magen, ist objektiv durchaus kein Krankheitssymptom aufzufinden. Desto mannigfaltiger sind die subjektiven Angaben des Patienten, der der festen Überzeugung ist, daß es rapid mit ihm zu Ende gehe. Eine Hauptrolle spielen in seinen Erzählungen Abnahme der Kräfte, Herzklopfen, Zittern, Angstgefühle. Die Abnahme der Kräfte will er erst seit Kissingen (seit einigen Wochen) bemerken, auch sei sie nicht gleichmäßig; zu Zeiten könne er gut und weit marschieren, zu anderen Zeiten sei er nach wenigen hundert Schritten total ermüdet und erschöpft. Herzklopfen, Zittern und Angst überfallen ihn immer unter Menschen, die er seit längerer Zeit in zunehmender Weise flieht, während er früher für ein Ideal eines fidelen Gesellschafters galt. Das Zittern, Tremor, ist im ganzen rechten Arm vorhanden; sowie er ihn hebt und einige Momente ausgestreckt erhalten will, oder wenn er etwas Schweres damit heben will, beginnt derselbe

zu zittern. Das Zittern wird stärker, wenn er weiß, daß die Aufmerksamkeit anderer darauf gerichtet ist, z. B. wenn er es mir zeigen will. Das Zittern in den Beinen und auch manchmal ein Zittern im ganzen Körper tritt in sehr verschiedenen Zeiten, oft ganz plötzlich auf, ganz besonders, wenn er unter vielen Menschen sein muß, wenn er bei seinen Vorgesetzten etwas wichtiges zu thun hat, oder wenn er längere Zeit stehend mit den — ihm bis dahin unbekannten — Hofchargen des Kaisers zu sprechen hatte. Es befällt ihn dann der höchste Grad psychischer Angst, er wisse gar nicht mehr, was er thue, er fühle sich schwindelig, es werde ihm schwarz vor den Augen, er habe nur den einen Gedanken: fort von hier. Dies Zittern und diese Angst treten nicht immer auf; warum er manchmal befallen wird und manchmal wiederum nicht, weiß er nicht. Auch bei Spaziergängen in Kissingen, wenn er sich allein in einer Gegend befunden habe, die er bis dahin noch nicht kannte, sei dies Gefühl — immer Anfall genannt — aufgetreten. In seiner Vaterstadt habe er dies Gefühl nicht so hochgradig gehabt, doch sei ihm auch dort unter Menschen schon sehr ängstlich geworden. Er bittet mich flehentlichst, ihn nicht von der table d'hôte essen zu lassen, ersinnt auch alle möglichen Gründe, um mich zu verhindern, seinen Essen auf dem Privatzimmer zuzusehen. Als ich dies dennoch thue, zittert er, wenn er den Löffel zum Munde führt, derartig, daß er alles verschüttet und er genötigt ist, den Kopf tief zu beugen, um die vom Teller bis zum Munde zu durchmessende Distanz möglichst zu verringern. Wenn ich nicht dabei bin, kann er ganz vortrefflich essen. Ebenso verhielt es sich mit dem Schreiben; wenn er wußte, daß er dabei beobachtet wurde, zitterte er so, daß die Schrift unleserlich wurde, für sich allein schrieb er, namentlich ihn interessierende Sachen, ganz gut. Wein und Bier hatten immer einen heilsamen Einfluß auf Zittern und Angst, er hatte in Kissingen oft dazu gegriffen. Um nicht in unbekannte Gegenden zu kommen, geht er in der ersten Zeit immer nur dicht um das Haus herum. Die Angabe, daß sein am meisten zitternder rechter Arm seit Jahren jeden Morgen etwas geschwollen sei und schmerze, führte mich dazu, ihn im Schlafe zu beobachten, wo es sich denn ergab, daß er die Gewohnheit hatte, diesen Arm unter den Nacken und Kopf zu legen; ich mußte seinem Bette durch Auspolsterung eine besondere Façon geben, um dies zu verhindern und ihm diese Angewöhnung,

deren er sich nicht bewußt war, wieder abzugewöhnen, worauf dann die Anschwellung fortblieb. Aus der Anamnese ergab sich außer dem Angeführten, daß der Ragoczi seinen Zustand so sehr verschlimmert hatte, nicht das geringste Bemerkenswerte, ja es ergab sich sogar, daß er niemals in seinem Leben ernstlich krank gewesen war. Lähmungserscheinungen nirgends vorhanden. Kopfschmerz höchst unbedeutend. Schlaf relativ gut und nur in der letzten Zeit manchmal etwas gestört. Alle Sekretionen und Exkretionen normal.

Diagnose: Reizbare Nervenschwäche mit psychischer Angst, geringer Gastrizismus. Behandlung: Anfangs lauwarme, später kältere Abreibungen, Halbbäder, zum Schluß Wellenbäder, kräftige Diät. — Die Besserung schritt in diesem Falle ungemein rasch fort, ich konnte ihn nach sechs Wochen in seinen Dienst entlassen; namentlich rasch schwanden die Angstgefühle, während der Tremor noch längere Zeit, auch ohne daß diese stark waren, auftrat Als ich ihn drei Monate später wieder sah, klagte er über nichts mehr, hatte aber seine Arbeitskraft auf einen bedeutend verminderten Etat eingeschränkt.

Doch glaube man ja nicht, daß sich Zwangsvorstellungen nicht auch durch eine Kur im eigenen Hause und ohne Unterbrechung der Berufsthätigkeit bekämpfen lassen. Es kann dies vielmehr sehr wohl durch folgende Übungen geschehen.

29. Willensübung.

Sie führen die im dritten Briefe vorgeschriebene Kur für Neurastheniker durch!

Nur mit einer Modifikation! Gleich von der ersten Woche an füllen Sie die arbeitsfreie Zeit mit dem Lesen humoristischer Litteratur, mit sprachlichen Studien, Blumenzucht, Photographieren, Malen, Musizieren aus!

Wenn die ersten drei Wochen dieser Kur vorüber sind, beginnt folgende

30. Willensübung.

Sie bekämpfen Ihre Zwangsbefürchtungen, Zwangsvorstellungen, Zwangsantriebe, mit Kleinem beginnend in allmählichem Anstiege!

Bei der großen Zahl verschiedenartiger Zwangsvorstellungen ist es unmöglich, für jede einzelne besondere Vorschriften zu geben. Hier muß jeder für sich einen Heilplan entwerfen. Als belehrendes Beispiel führe ich jedoch die Willensübungen an, die sich nach Dr. Löwenfeld für die Heilung der bekanntesten und am weitesten verbreiteten Zwangsbefürchtung, der Platzangst, am wirksamsten erweisen.

In der großen Mehrzahl der Fälle, in welchen der Kranke durch Zureden sich bestimmen läßt, die angsterregenden Plätze, Straßen usw. zu überschreiten, kann dies nur unter großen Qualen und enormer Willensanstrengung geschehen. Diese Leistung erschöpft den Kranken für längere Zeit und nützt ihm, wie ich mich in einer Reihe von Fällen immer und immer wieder überzeugte, durchaus nichts; mit jedem neuen Versuche stellt sich die Angst in unverminderter Intensität ein, und ich bin deshalb schon lange davon abgekommen, in diesen Fällen von den Kranken eine Fortsetzung dieser Selbsttortur zu verlangen. Wenn der Kranke durch Aufklärung über seine Leiden und energischen Zuspruch sich zum Überschreiten von Plätzen, Straßen ꝛc. nicht bewegen läßt, oder dieses nur mit sehr erheblichen Schwierigkeiten geschieht, empfiehlt sich eine gewisse psychische Gymnastik, durch welche er allmählich dahin gebracht wird, das ihm anfänglich unmöglich Scheinende oder nur sehr schwer Gelingende ohne Anstand auszuführen. Wir müssen hierbei mit kleinen bescheidenen Anforderungen, sozusagen vom Rand her, beginnen.

Dem Leidenden wird aufgetragen, zunächst sich in jenen Straßen zu bewegen, welche ihm geringe Schwierigkeiten bereiten, und bei freien Plätzen sich an die Peripherie zu halten. Wenn dies einige Zeit hindurch geübt ist, und der Kranke gelernt hat, seinen Willen gegen auftauchende Angstanwandlungen mit Erfolg zu gebrauchen, wird er angewiesen, auch das Überschreiten schwierigerer (breiterer) Straßen zu versuchen, und erst wenn dies ohne große Schwierigkeiten gelingt, an die Durchquerung größerer freierer Plätze zu gehen. Bei Patienten, welche nicht ohne Begleitung auszugehen sich gewöhnt haben, muß die begleitende Person sich zunächst auf der Straße in geringer Entfernung von dem Patienten halten, diese Entfernung wird allmählich vergrößert, man läßt dann den Patienten kurze Strecken allein gehen oder beschränkt die Begleitung auf gewisse, besonders schwierige Wege, und schließlich muß die Begleitung beim Ausgehen ganz wegbleiben.

Ganz hervorragende Dienste gegen die Platzangst leistet das Radfahren. Konnte vordem schon das Überschreiten eines belebten Fahrdammes Unruhe, ja selbst Angst und Zittern hervorrufen, so lernt man es bald, sich auf dem Rade mit überraschender Sicherheit über große Plätze zu bewegen. Hier empfiehlt es sich aber, wegen der allgemeinen Erschöpfung des Nervensystems, zunächst das Dreirad zu benutzen, da das Balancieren auf dem schwankenden Zweirad leicht Angst und Aufregung hervorruft. Weitere Hauptregel ist, daß man wohl zu schnell, nie aber zu langsam fahren kann. Auch kann derjenige sich keinen besonderen Erfolg versprechen, wer auf dem Rade seine Nerven mit alkoholischen Getränken malträtiert. Die geeignetste Fahrzeit, namentlich im Sommer, sind die ersten Morgenstunden! Abendfahrten können dem

Nervösen wegen der verstärkten Blutbewegung leicht einen unruhigen Schlaf bereiten. Man lege sich also recht zeitig ins Bett und stehe so früh auf, daß man nach der Übung, die am Anfang etwa eine halbe bis eine Stunde dauern kann, noch Zeit für ein halbes Stündchen Ruhe auf dem Sopha übrig hat.

Noch einmal betone ich aber, daß die Platzangst sowohl wie alle anderen Zwangsvorstellungen und Zwangsgefühle der Ausdruck und die Frucht eines wodurch immer erschöpften Nervensystems sind, und daß **keine Massnahme etwas zu nützen vermag, wenn nicht die ursächliche Nervenschwäche durch eine Ruhekur (wie sie im dritten Briefe beschrieben) beseitigt wird.**

In den meisten Fällen schwindet mit der Nervenschwäche von selbst die Zwangsvorstellung.

Für alle anderen Zwangsvorstellungen gilt hinsichtlich der Bekämpfung ähnliches wie für die Platzangst.

Speziell handelt es sich darum, daß der Patient sich innerlich, aus tiefster Seele davon überzeugt, daß alle Zwangsvorstellungen und Zwangsgefühle nicht die Zeichen bevorstehenden Wahnsinnes oder des bevorstehenden Todes sind, sondern rein geistig-seelische Störungen, krankhafte Gefühle. Unter allen Umständen muß sich der Patient entgegengesetzte Vorstellungen, konträre Autosuggestionen, zu Hilfe rufen. Wie man sich ein ungebührliches Verlangen nach einem bestimmten Weibe durch eine Ekel-Vorstellung (etwa, daß sie eben menstruiere) gründlich verscheuchen kann, so muß sich der Angst-Neurastheniker wirksame Gegenvorstellungen einprägen.

Wer z. B. an der Errötungsfurcht oder an anderen Zwangsbefürchtungen leidet, falls er weiß, daß die allgemeine Aufmerksamkeit auf ihn gerichtet ist, — der muß seine Aufmerksamkeit mit Gewalt vom Publikum ablenken. Er darf nicht das Mienenspiel der Neugier sehen, nicht den forschend auf ihn gerichteten Blick auffangen, und zu diesem Zwecke empfiehlt es sich, wenigstens im Anfange, einen Gegenstand oder ein bestimmtes Freundeshaupt scharf ins Auge zu fassen und dasselbe so lange darauf ruhen zu lassen, bis sich eine gewisse Akkommodation eingestellt hat.

Ich kenne eine ganze Reihe Angst-Neurastheniker, die sich durch einen in der hohlen Hand getragenen kleinen Spiegel durch die ihnen drohenden Klippen hindurchzubringen wissen. Bei Menschenscheu und drohender Verlegenheit wenden sie ihre Gedanken auf den Spiegel und behalten die Gedanken so lange mit dem Spiegel in Verbindung, als der geistige Eindruck belästigend und unliebsam auf die Stimmung wirkt.

Arzneiliche Mittel zur Bekämpfung der Angstanfälle sind vor allem die Bromsalze, die jedoch nur wirken, wenn sie rechtzeitig vor Ausbruch des Angstanfalles gegeben werden können. Vor den am meisten und schnellsten wirksamen Morphiumeinspritzungen muß man aus naheliegenden Gründen leider warnen. Oft thun Baldriantropfen oder Kampfertropfen dem Patienten wohl, bisweilen wirken Reizungen der Nasenschleimhaut durch Riechsalze oder Menthol während des Anfalles günstig. Einen sehr entschiedenen Erfolg haben in einer großen Zahl von Fällen die Alkoholika, besonders heißer Grog. Es ist das eine Erfahrung, die die Patienten meist selbst machen und die leider dahin führt, daß so viele

von ihnen zu Trinkern werden. Unter der allerdings nicht großen Zahl von Gewohnheitstrinkern, die Dr. Hecker in seiner Anstalt in den letzten zehn Jahren behandelt hat, war nahezu die Hälfte durch Angstanfälle zur Trunksucht geführt worden. Eine recht wichtige Thatsache.

Betreffs der Allgemeinbehandlung der Fälle mit neurasthenischen Angstzuständen möchte ich nur noch ganz kurz hervorheben, daß ich auf eine gemischte, möglichst reizlose Kost (lieber mehr Gemüse und Mehlspeisen und weniger Fleisch!) und auf die Vermeidung von stärkeren Haut- und Darmreizen ein großes Gewicht lege. Nach meinen Erfahrungen muß ich dringend vor ausgedehnter Anwendung kalten Wassers und vor starkem Frottieren der Haut warnen. Dadurch kommen die sonst so beliebten kalten Abreibungen des ganzen Körpers ganz in Wegfall, während mir partielle Abwaschungen oft sehr heilsam erschienen sind. Ebenso habe ich für meine Angstpatienten seit Jahren die drastischen, besonders aber die salinischen Abführmittel fürchten gelernt.

Für jene Patienten, die an nervösen Herzempfindungen, Aussetzen des Pulses, weiter an Ohnmachtsanwandlungen und Gefühl von Vergehen, Schlagrührens leiden, empfehle ich das Nehmen von Kolatabletten.

Die größte Wichtigkeit aber ist, daß die letztgenannten arzneilichen Mittel von den betreffenden Patienten stets bei sich geführt werden, ganz besonders dann, wenn sie sich einmal bewährt haben. Sie geben dann den Kranken eine Beruhigung wie nichts anderes und wirken wie wahre Amulette.

Prof. Binswanger berichtet von einem an Ohnmachtsempfindungen und Todesfurcht leidenden Offizier, daß er bei

jeder größeren Truppenübung von quälender Angst befallen wurde, es möchte ein solcher Anfall wiederkehren. Nachdem es ihm einmal gelungen war, durch den Genuß einiger Kolatabletten, einen solchen Anfall niederzukämpfen, genügte es fernerhin, daß er bei größeren Märschen und Manövern dieses Präparat bei sich trug. Nur einmal kehrte ein solcher Schwächeanfall wieder, als er nämlich sein Mittel einzustecken vergessen hatte und dies merkte. —

Wo alle die bisher angeführten Maßnahmen sich als wirkungslos erweisen sollten, muß unbedingt die hypnotische Behandlung herangezogen werden. In vielen Fällen leistet sie geradezu Erstaunliches. Hier ein paar Beispiele!

Dr. Löwenfeld erzählt: „Ich veranlaßte einen Kranken durch bloßes Zureden (ohne Hypnose), eine Brücke, die er immer gemieden hatte, zu überschreiten; hierbei wurde er von einem schweren Angstanfalle heimgesucht, der ihn veranlaßte, mir zu erklären, daß er um keinen Preis in der Welt sich auf jene Brücke mehr begeben werde. Ich schläfere ihn nach dieser Erklärung ein und suggeriere ihm in der Hypnose, daß er am nächsten Tage wieder ein Verlangen bekommen werde, über die fragliche Brücke zu gehen, daß er diesem Verlangen entsprechen und die Brücke ohne jeden Anstand überschreiten werde. Diese Suggestionen realisierten sich auch pünktlich; dabei hatte der Patient keine Ahnung, wie sich bei meinen Nachforschungen herausstellte, daß er unter dem Einflusse von Suggestionen stand; er glaubte ganz aus eigenem freien Antriebe den Gang über die Brücke unternommen zu haben.

Einen anderen Fall von Heilung der Platzangst berichtet Dr. Moll.

H., 36 Jahre alt. Die Mutter des Patienten leidet an Migräne, ebenso mehrere Geschwister des Patienten. Er klagt seit seinem 21. Jahre über ein gewisses Unbehagen beim Überschreiten großer freier Plätze. Dieses Unbehagen hat von da ab mehr und mehr zugenommen und hat nach Verlauf einiger Jahre dazu geführt, daß Patient überhaupt über freie Plätze gar nicht mehr gehen konnte. Wenn er einige Schritte

nach der Mitte des Platzes zugegangen ist, überfällt ihn ein Zittern mit Schwindelgefühl, es wird ihm schwarz vor den Augen, Schweiß bricht aus, und er muß zurückgehen. Wie es gewöhnlich bei derartigen Patienten der Fall ist, kann er in Begleitung einer anderen, selbst nicht erwachsenen Person den Platz überschreiten, und ebenso kann er auf einem Umwege, z. B. an den Häusern entlang, ganz gut zur anderen Seite des Platzes gelangen. Der Zustand ist fast stets derselbe geblieben. Zahlreiche Behandlungsmethoden, verschiedene Kaltwasserkuren u. dergl. waren erfolglos. Die hypnotische Suggestion führte schon nach drei Sitzungen zu einer ganz erheblichen Besserung. Patient war schon jetzt im stande, kleine Plätze zu überschreiten, und es nahm im Verlauf der folgenden Sitzungen die Besserung so zu, daß der Patient schließlich auch große Plätze ohne Begleitung überschreiten konnte. Die Besserung hält jetzt seit etwa dreiviertel Jahr an.

Frau S. aus München litt seit ca. 4 Jahren an der zur Neurasthenie gehörenden eigentümlichen Form der Zwangshandlungen und Zwangshemmungen, von denen Legrand du Saulle eine gesonderte Gruppe unter dem Namen maladie du doute avec délire du toucher beschrieben hat. Die Krankheit entwickelte sich mit verschiedenen Schwankungen ganz allmählich zur jetzigen Höhe. Sie begann mit der krankhaften Neigung, sich häufig und unnötig zu waschen; dann bekam Patientin die Zwangsunruhe, daß sie Thüren und Fenster nicht ordentlich geschlossen habe, so daß sie immer wieder nachsehen und den Verschluß prüfen mußte. Dann übertrugen sich die psychischen Zwangszustände auf ihre Toilette. Sie empfand zunächst eine gewisse Schwierigkeit, eine Hemmung beim Anziehen des Unterrockes, die sich nach und nach auf alle Kleidungsstücke übertrug. Sie hatte dabei den angstvollen Zwangsgedanken, sie zöge die Sachen verkehrt oder nicht ordentlich an, so daß sie dieselben verlieren müßte. Die Patientin kam am 2. September 1890 in meine Anstalt. Sie war bei völlig klarem Bewußtsein, eine verständige, kluge Frau. Sie hatte vollständige Krankheitseinsicht, und war tief unglücklich über ihren qualvollen Zustand. Gleich der erste Morgen gab mir Gelegenheit, denselben zu beobachten. Nachdem Patientin sich zwei Stunden mit ihrer Toilette vergeblich abgemüht hatte, mußte sie

mich rufen lassen. Ich konnte jetzt beobachten, wie sie in höchster fliegender Angst die einzelnen Kleidungsstücke an- und wieder auszog und sich endlich, von dem vergeblichen Bemühen damit zu stande zu kommen erschöpft, verzweifelt in einen Stuhl warf. Durch fleißiges Zureden, Strenge und psychische Schulung hatte ich während der ersten drei Wochen ihres Aufenthaltes doch nur einen sehr unzureichenden Erfolg, und eines Morgens traf ich sie verzweifelnd und weinend im Bett. Sie hatte sich nach zweistündiger Qual wieder hingelegt und erklärte, nicht mehr aufstehen zu wollen. Da entschloß ich mich zu einem Versuch mit der Hypnose, nachdem ich kurz zuvor in Leipzig bei Herrn Dr. von Voigt frappierende Erfolge von der hypnotischen Behandlung gesehen hatte. Die Einschläferung gelang überraschend leicht und ich suggerierte der Patientin nun, daß sie beim Ankleiden keine Angst mehr empfinden, jedes Kleidungsstück ohne Zaudern anziehen und genau nach einer halben Stunde in mein Sprechzimmer kommen werde mit den Worten: Herr Doktor, ich bin gesund! — Ich erweckte die Patientin aus der Hypnose und erfuhr nun von ihr, daß sie ganz frei von Angst sei und den Mut habe, sich allein anzukleiden. Um es kurz zu machen, nach genau einer halben Stunde erschien sie fix und fertig angekleidet, mit den suggerierten Worten in meinem Sprechzimmer. Ich hypnotisierte sie nun, ohne erst einen Rückfall abzuwarten, noch täglich vier Wochen hindurch. Dann reiste sie froh und glücklich in ihre Heimat und ist, soviel ich erfuhr, bis jetzt vollständig gesund geblieben. Dr. Hecker.

VII.

Die Krankheiten des Willens.

Für unsere praktischen Zwecke kommen außer den schon beschriebenen Krankheiten des Willens nur noch zwei Formen in Betracht; die eine ist ein übermäßiges, exzessives Wollen, die andere eine Schwächung, bei welcher der Wille entweder gar nicht zu stande kommt oder doch wenigstens schwankend, unbeständig und wirkungslos bleibt.

Die letztere Art ist unter der Bezeichnung Hysterie allgemein bekannt. Vortrefflich ist die Schilderung, die Dr. Huchard von der Hysterie entworfen hat.

Eines der ersten Merkmale ihres Charakters ist die Beweglichkeit. Von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde, ja von Minute zu Minute wechseln sie mit unglaublicher Schnelligkeit zwischen Freude und Traurigkeit, zwischen Lachen und Weinen; sie sind wetterwendisch, phantastisch oder launenhaft; zu gewissen Zeiten entwickeln sie eine erstaunliche Redseligkeit, während sie dann wieder düster und verschlossen werden und entweder ganz schweigen oder in einem Zustande von Träumerei oder geistiger Niedergeschlagenheit verharren. Es überkommt sie in solchen Augenblicken ein unbestimmtes und undefinierbares Gefühl von Traurigkeit, sie empfinden einen Druck in der Magengegend, ihr Schlund zieht sich

krampfhaft zusammen, und es ist ihnen, als steige vom Magen her eine Kugel zur Kehle empor; sie brechen in Schluchzen aus oder gehen, um sich auszuweinen, an einsame Orte, zu denen es sie immer wieder hinzieht; zu anderen Zeiten dagegen brechen sie plötzlich und ohne vernünftigen Grund in ein maßloses Gelächter aus. Sie betragen sich, wie Richet sagt, gleich Kindern, die mit Kummerthränen im Auge auf das herzlichste lachen können.

Ihr Charakter wechselt wie die Bilder eines Kaleidoskops, weshalb Sydenham mit Recht sagen konnte, daß das Allerbeständigste bei ihnen ihre Unbeständigkeit sei. Waren sie gestern fröhlich, liebenswürdig und freundlich, so sind sie heute schlechtgelaunt, empfindlich und zum Zorne geneigt; nichts interessiert sie, alles kommt ihnen langweilig vor. Gegen eine Person, welche sie gestern liebten und achteten, empfinden sie heute die größte Abneigung, oder sie legen statt dessen eine ganz unbegreifliche Vorliebe für irgend eine andere Person an den Tag. . . .

Bisweilen wird ihre Empfindlichkeit durch die allerunbedeutendsten Anlässe erhöht, während dieselbe gleichzeitig von den aufregendsten Ereignissen fast unberührt bleibt. Sie erscheinen beinahe gleichgültig, ja empfindungslos bei der Nachricht von einem wirklichen Unglücksfall, während sie in dem harmlosesten Scherz eine Beleidigung sehen und wegen eines geringfügigen Mißverständnisses Thränenströme vergießen und in Verzweiflung geraten. Diese „moralische Ataxie" tritt bei ihnen selbst in Augenblicken zu Tage, wo ihre wichtigsten Interessen auf dem Spiele stehen: so zeigt die eine hysterische Frau die größte Gleichgültigkeit gegen schlechte Streiche ihres Gatten, die andere wird durch eine Gefahr, die ihr

ganzes Vermögen bedroht, nicht im mindesten erregt. Sie sind, wie Moreau von Tours sagt, abwechselnd sanft und heftig, wohlthätig und grausam, ferner bis zum Übermaß für Eindrücke empfänglich, selten Herrinnen ihrer ersten Regungen, und unfähig gegen Antriebe der widersprechenden Art anzukämpfen; so zeigen sie einen Mangel an Gleichgewicht zwischen den höheren moralischen Fähigkeiten, dem Willen und dem Gewissen einerseits, und den niederen Fähigkeiten, den Instinkten, Leidenschaften und Begehrungen anderseits.

Diese übergroße Beweglichkeit in dem Geisteszustande und in den Gemütsstimmungen der hysterischen Frauen, die Unbeständigkeit ihres Charakters, der Mangel an fester Ordnung und die Unstetigkeit in ihren Ideen und Willensregungen, alles dies läßt uns verstehen, warum sie unfähig sind, ihre Aufmerksamkeit längere Zeit auf eine Lektüre, ein Studium oder irgend eine andere Arbeit zu konzentrieren.

Die beschriebenen Veränderungen vollziehen sich sämtlich mit der größten Geschwindigkeit. Zwar sind die Antriebe bei den hysterischen Frauen nicht, wie bei den Epileptikern, vollständig der Kontrolle des Verstandes entzogen; aber die Handlungen folgen auch bei ihnen den Antrieben mit großer Lebhaftigkeit. Daher ihre plötzlichen Zorneserregungen und Äußerungen der Entrüstung, die oft ganz unüberlegten Anwandlungen von Begeisterung, die halb wahnsinnigen Verzweiflungszustände, die oft ebenso tollen Freudenausbrüche, die Anwandlungen von Zärtlichkeit und plötzlicher Rührung, und die ungestümen Aufwallungen, bei denen sie wie kleine Kinder mit den Füßen stampfen, Möbel zerbrechen und einen unwiderstehlichen Drang zum Schlagen haben. . . .

Die hysterischen Frauen sind in beständiger Aufregung

und stehen ganz unter der Herrschaft der Leidenschaften. Man faßt so ziemlich alle verschiedenen Modalitäten ihres Charakters und Geisteszustandes zusammen, wenn man sagt, daß sie nicht zu wollen verstehen, nicht wollen können und nicht wollen wollen. Ihr Wille ist immer wankend und ohnmächtig, sein Gleichgewicht wird fortwährend gestört, und wie eine Wetterfahne dreht er sich beim geringsten Windhauch. Aus allen diesen Gründen haben die hysterischen Frauen jene Beweglichkeit und Unbeständigkeit, und jene Veränderlichkeit in ihren Wünschen, Ideen und persönlichen Zuneigungen.

Die Heilung der Hysterie wird durch genau die nämlichen Kuren erzielt wie die Heilung der Nervenschwäche. **Es müssen also unter allen Umständen die Vorschriften des dritten Briefes durchgeführt werden.**

Liegen doch auch der Neurasthenie wie der Hysterie und der einfachen Nervosität die nämlichen Erscheinungen zu Grunde: die verminderte Leistungsfähigkeit und gesteigerte Reizbarkeit im Bereiche des Nervensystems. Hysterie und Neurasthenie lassen sich daher beide zusammen mit der Nervosität als die nervösen Schwächezustände bezeichnen, und müssen vor allem auch dementsprechend behandelt werden.

Von der früher sehr verbreiteten Annahme, daß es bei den neurasthenischen und hysterischen Zuständen weiblicher Personen, die mit Unterleibsleiden verknüpft sind, lediglich einer lokalen Behandlung der letzteren bedürfe, um den Zustand des Nervensystems zur Norm zurückzuführen, dürften heutzutage auch die meisten Frauenärzte abgekommen sein. „Die angeborene Anlage“, erklärt der Kölner Frauenarzt Rheinstädter, „die Lebensweise, die Erziehung und psychische Einflüsse (geistige Überanstrengung, Schrecken,

Sorgen und Kummer) sind für die Entstehung der weiblichen Nervosität von viel größerer Bedeutung als Erkrankungen der Geschlechtsorgane", und ähnlich lauten die Ansichten anderer Frauenärzte. Auch in den Fällen, in welchen das Geschlechtsleiden allein oder mit anderen Schädlichkeiten vereint die Entwickelung der Störungen auf nervösem Gebiete herbeiführte, ist nicht unter allen Umständen eine Behandlung der Geschlechtsorgane nötig oder auch nur ratsam. Die Erfahrung zeigt, daß bei zahlreichen weiblichen Personen, insbesondere bei Jungfrauen, schon die vorsichtigste Genitaluntersuchung, noch mehr aber die Vornahme einer Lokalbehandlung zu hochgradigen psychischen (zum Teil auch zu sexuell-sinnlichen) Erregungen führt, die durch ihre Einwirkung auf das Nervensystem entschieden mehr Schaden nach sich ziehen, als die Sexualerkrankung, die man zu beseitigen trachtet. Speziell erweist sich die fortgesetzte Behandlung unbedeutender Affektionen häufig als entschieden schädlich, wie auch Gnauk hervorhebt.

Sehr treffend äußert sich in dieser Beziehung der hervorragende englische Frauenarzt Playfair: „Obwohl der nervöse Zustand allerdings sehr häufig im Zusammenhange mit Gebärmuttererkrankungen entstanden ist, so hat er doch in einer großen Zahl der Fälle, die ich gesehen habe, das ursächliche örtliche Leiden vollständig in den Schatten gestellt. Ich weiß fürwahr nicht, ob ich nicht mit offenherziger Aufrichtigkeit das etwas demütigende Geständnis machen soll, daß maßlose und unverständige örtliche Behandlung in vielen Fällen das nun beherrschende neurasthenische Leiden, wenigstens meiner Meinung nach, verschlimmert und unterhalten hat, wie in einem Falle, der, während ich dies schreibe, in meiner

Behandlung steht, in welchem man füglich sagen könnte, daß die Patientin an Pessarien im Gehirn leide, — so unaufhörlich denkt sie an eines oder das andere der 79 verschiedenen Instrumente, die ihr während der letzten Jahre in Amerika oder hier zu Lande eingeführt worden sind."

Die einzige erfolgreiche Behandlung der Hysterie ist die hypnotische, suggestive. Bildet doch die Hysterie geradezu die Hauptdomäne dieser Heilungsmethode. Insbesondere wirkt bei hysterischen Anfällen die Suggestion geradezu zauberhaft.

Amanda J., 18 Jahre alt, Dienstmädchen. In einer Nacht im Frühling 1885 wurde ich dieses Mädchens wegen zu einer Familie gerufen, deren Arzt ich bin. Die Patientin litt an hysterischen Anfällen, Rumpf und Glieder wurden von heftigen Bewegungen geschüttelt, sie setzte sich auf, warf sich wieder schnell zurück, die Beine ab und zu ausstreckend und biegend, während sich der Körper von der einen Seite auf die andere warf. Sie entwickelte eine solche Kraft, daß es den drei anwesenden Personen kaum möglich war, sie zu halten; sie warf den Kopf nach hinten, die Augenlider waren geschlossen, das Gesicht etwas gerötet, die Nasenflügel in zitternder Bewegung, die Gesichtszüge nicht verzerrt, die Kiefer geschlossen, doch nicht krampfhaft; sobald die Hände frei waren, riß sie am Hemde, welches ihre Brust deckte; zuweilen führte sie die Hände an die Kehle, als wollte sie etwas herausziehen. Während dieser ganzen Zeit atmete sie schnell und unregelmäßig. Dann wurde sie still, doch bald erneuerte sich dieselbe Szene, dieselben konvulsivischen Bewegungen traten wieder auf, darnach Ruhe und endlich Schluchzen und Thränen. Ich erinnere mich dieser Szene sehr lebhaft. Über die Art der Krankheit konnte nicht der geringste Zweifel herrschen; es war ein Ausbruch von Hysterie. Da nun diese Anfälle häufig wiederkehrten, zuweilen mehrere Male die Woche, konnte die Herrschaft, welche das Mädchen nur aus Mitleid in Dienst genommen hatte, sie nicht länger behalten, sondern sie wurde ins Krankenhaus gebracht. Als ich im Frühjahr 1887 dieselbe Familie besuchte, erkundigte ich mich nach dem Mädchen und erfuhr, daß ihre Anfälle fortdauern, und daß sie mehrmals im Krankenhause gewesen sei, wo

man sie für unheilbar erklärt habe. Später erfuhr ich, daß sie seit einem Jahre ohne Dienst sei und in großem Elend lebe. In der lebhaften Überzeugung, daß der Hypnotismus sie heilen werde, bat ich, das Mädchen zu mir kommen zu lassen. Bei ihrem ersten Besuche, den 23. März 1887, war sie blaß und mager und hatte außer ihren gewöhnlichen Anfällen eine rechtsseitige phlegmonöse Angina. Sie wurde hypnotisiert, fiel nach einigen Augenblicken in tiefen Somnambulismus und war dann vollkommen anästhetisch. Ich ersuchte die Somnambule aufzustehen und sich auf einen Stuhl zu setzen. Ich befahl ihr den Mund zu öffnen, machte in der Mandel eine Inzision, sie spülte sich darnach mit Wasser, alles im Schlafe; dann durfte sie sich legen wie vorher und konnte sich beim Erwachen der von mir vorgenommenen Operation nicht entsinnen. Sie bekam Gurgelwasser und den Befehl, folgenden Tages wiederzukommen. Der Hals war viel besser, und nachdem sie aufs neue hypnotisiert worden, erhielt sie Suggestionen betreffs der Anfälle. Der Ausgang war so glücklich, daß sie nach 14tägiger Behandlung bis zum 10. März 1889, als ich sie das letzte Mal sah, keinen Anfall gehabt hatte. Schon Ende Juni konnte sie einen Platz annehmen, den sie seither nicht verlassen hat. Sie hat an Körperfülle zugenommen und ist vollkommen gesund. Niemand würde aus dem jetzt blühenden, gesunden Gesichte das blasse, abgezehrte Geschöpf, welches sich mir im Frühjahr zeigte, schließen. Sie kann jetzt scheuern und jegliche einem Dienstmädchen zukommende Arbeit verrichten. Dr. Wetterstrand.

Anna A., 26 Jahre alt, verheiratet. Die Patientin besuchte mich am 15. Februar 1889 und berichtete, daß sie seit August 1888 Anfälle gehabt, zuweilen mehrere im Laufe eines Tages. Ich hatte niemals Gelegenheit, diese Anfälle zu sehen, welche mir jedoch von der Patientin selbst, wie auch von einer sie begleitenden Verwandten beschrieben wurden. Sie glichen in allem wesentlich den schon oben beschriebenen Anfällen, doch schienen sie nicht gar so ausgedehnt und heftig gewesen zu sein. Diese junge Frau mit bleichem Aussehen ist nicht mager, eher wohlbeleibt und von kräftiger Konstitution. Sie behauptet, als Mädchen nie krank gewesen zu sein. Die Anfälle, die sie sehr zu

fürchten scheint, kamen zum ersten Male nach einer häuslichen Szene mit ihrem Manne und zeigten sich dann den ganzen Herbst und Winter hindurch, ohne daß irgend eine Medizin auch nur den geringsten Einfluß ausgeübt hätte. Nach der dritten Sitzung wurde sie somnambul. Auf meine während des Schlafes an sie gerichtete Frage, wann die Anfälle aufhören würden, antwortete sie: „Am 27. Februar." Dies traf auch wirklich ein und sie hat bis auf den heutigen Tag (Februar 1890) keinen weiteren Anfall gehabt. Diese Antwort, welche die Zeit angab, wo die Krankheit wirklich aufhörte, darf natürlich nicht als eine Art Voraussehung betrachtet werden, sondern als eine unbewußte Autosuggestion. Dr. Wetterstrand.

Fräulein K. Sch., Patientin der Herren Dr. Blumers-Pfeddersheim und Dr. Gergen-Heidelberg, Hysterica, seit ca. 8 Monaten an beiden Beinen gelähmt, trat diesen Sommer in meine Behandlung. Durch faradische und entsprechende psychische Behandlung zu Hause waren die Beine schon so weit bewegungsfähig geworden, daß die Patientin kurze Zeit stehen und, auf beiden Seiten unterstützt, einige Schritte im Zimmer gehen konnte. Durch hier in der Anstalt fortgesetzte elektrische Behandlung im Verein mit der Hypnose war die Kranke in 14 Tagen so weit gebracht, daß sie ohne jede Unterstützung mehrmals im Zimmer auf- und abgehen konnte. Dann schritt die Besserung weiter erfreulich fort. Dieselbe Kranke litt nach jeder gemütlichen Erregung oder körperlichen Anstrengung an Schüttelkrämpfen mit hastigen Inspirationen. Die Anfälle, bei denen Patientin mit geschlossenen Augen anscheinend benommen dalag, hatten meist volle zwei Stunden gedauert, der kürzeste Anfall eine halbe Stunde. — Als ich den ersten Anfall beobachten konnte, leitete ich sofort die hypnotische Einschläferung ein und suggerierte mit strengen Worten sofortiges Aufhören der Krämpfe und Verlangsamung der Respiration. In längstens 2—3 Minuten war der ganze Anfall beseitigt! Genau dasselbe Resultat habe ich bei einer größeren Zahl späterer Anfälle, zu denen ich sofort gerufen wurde, erzielt. Zwei Anfälle, bei denen ich nicht zugegen sein konnte, dauerten länger als eine Stunde. — Das große Schwächegefühl, das sonst tagelang nach den ausgebildeten Anfällen zurückblieb, trat nach der hypnotischen Unterdrückung derselben nicht ein. — Die Anfälle

wurden außerdem erheblich seltener, von 6—7 in der Woche auf 1—2 reduziert. Leider verließ die Kranke eigensinnigerweise gegen meinen Rat vorzeitig meine Anstalt. Die Anfälle wurden zu Hause allmählich wieder häufiger und die Patientin hat jetzt von neuem meine Hilfe gesucht. Augenblicklich habe ich sehr mit einer Autosuggestion von ihr zu kämpfen. Man hat ihr zu Hause gesagt, ich hätte die Anfälle gar nicht zum Verschwinden gebracht, dieselben hätten innerlich fortbestanden und sicher auch zwei Stunden gedauert. Dieser Gedanke übt, obwohl sie selbst nicht daran glaubt, auf die Suggestion eine hemmende Wirkung aus. Dr. Hecker.

Ein exzessives Emporwuchern des Willens, eine krankhafte Verzerrung der Energie ins Ungemessene ist für die Gehirnerweichung, die fortschreitende Paralyse charakteristisch. Diese Krankheit ist ungemein häufig, wird aber trotzdem sehr oft verkannt und so zur Quelle großen Unglücks.

Das Leiden beginnt in seinen ersten Erscheinungen — und diese sind für die gerichtliche Medizin am allerwichtigsten — mit einer allmählichen Veränderung des Charakters, mit geistiger Schwäche und Urteilslosigkeit. Die Begriffe von Anstand und Sitte lockern sich, die Geschäfte und die Berufsthätigkeit werden vernachlässigt. Der Kranke läßt sich unbegreifliche Pflichtwidrigkeiten zu schulden kommen, wie Betrug, betrügerischen Bankerott, Urkunden-, Wechselfälschungen.

Sehr bald stellt sich nun der eigentümliche Größenwahn ein, die „Megalomanie", welche vor allem das klinische Krankheitsbild der Dementica paralytica bekannt gemacht und auch die volkstümliche Bezeichnung des ganzen Leidens bestimmt hat. Der Inhalt desselben umfaßt die gesamten Beziehungen des Kranken, seine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sein Wissen, seine äußere Stellung,

seinen Besitz, seine Zukunft. Zunächst halten sich die Größenideen vielleicht noch im Bereiche des Denkbaren und Möglichen und machen den Eindruck kindisch aufdringlicher Prahlereien. Der Kranke fühlt sich so kräftig wie noch nie, ist auffallend gut konserviert, sehr gebildet, versteht viele Sprachen, wenn er sie auch wegen seiner Zahnlücken im Augenblick nicht sprechen kann, hat wunderschöne Töchter. Er macht vortreffliche Gedichte, hat eine ausgezeichnete Stimme, hohe Verbindungen, großartige Aussichten, verkehrt nur mit feinen Leuten, ist sehr angesehen, kann jeden Tag die besten Partien machen, erfreut sich des besonderen allerhöchsten Vertrauens. Sein Geschäft geht glänzend, wirft ein schönes Geld ab; er wird es bedeutend vergrößern, überall Filialen anlegen, das große Los gewinnen, wichtige Erfindungen machen, öffentliche Vorträge halten, ein Buch schreiben, welches das größte Aufsehen machen und ihm bedeutende Summen einbringen muß; er wird sich ein Schloß bauen, weite Reisen unternehmen, Reichstagsabgeordneter werden, glänzende Reden halten und ohne Zweifel binnen kurzem ins Ministerium berufen werden, hat eine riesige Erbschaft in Aussicht. Auf der Schule wie an verschiedenen Universitäten hat er seine Lehrer durch seine Begabung in Erstaunen gesetzt, eine Menge Preise gewonnen, ist Meister in allen ritterlichen Künsten, Liebling der Frauenwelt, hat im Kriege Wunder der Tapferkeit verrichtet, mehrfach durch sein persönliches Eingreifen den Sieg herbeigeführt, auf großen Reisen äußerst merkwürdige Erlebnisse durchgemacht, ist wiederholt in höchster Lebensgefahr gewesen, aus der er sich immer wieder durch seine unerhörte Kraft und Klugheit befreit hat. (Kräpelin.)

Schon jetzt indessen tritt die bedeutende psychische Schwäche des Kranken in der widerspruchsvollen Zerfahrenheit seines Wahnes, in der traumhaften Unbefangenheit, mit der er seine Luftschlösser aufbaut, und in der Urteilslosigkeit gegenüber den nächstliegenden Einwänden nur allzu deutlich hervor. Ein armer Gemeindeschreiber erzählte triumphierend, daß er für jeden Tag seines Anstaltsaufenthaltes 1000 Rubel Entschädigung verlangen und dann mit dem erhaltenen Gelde herrlich und in Freuden leben werde. Andere berauschen sich an dem Plane, von nun an einfach alle Waren mit 50 % Nutzen zu verkaufen, oder sämtliche Lotterielose zu erwerben, damit ihnen das große Los sicher nicht entgehen könne.

In der Regel nimmt die Unsinnigkeit und Abenteuerlichkeit des Größenwahns rasch und unaufhaltsam zu. Der Kranke glaubt über ungeheure Körperkräfte zu verfügen, kann zehn Elephanten heben, ist der schönste Adonis der Welt, schläft „wie Tausend in einer Nacht", wiegt vier Zentner, nimmt jede Woche 25 Pfund zu, hat eine eiserne Brust, geht in einer Minute tausend Meilen weit, kann fliegen; sein Urin ist Rheinwein, seine Exkremente Gold. Er hat alle Wissenschaften studiert, ist Professor für alle Fächer, spielt den Don Carlos wie ein Gott, spricht sämtliche Sprachen der Welt, plaudert mit dem lieben Gott, trinkt täglich hundert Flaschen Champagner, hält jeden Nachmittag Hochzeit, zu der alle Fürstlichkeiten eingeladen sind, zeugt nur kaiserliche Prinzen, hat eine goldene Frau. Er kann tausend Weiber befriedigen, alle Krankheiten kurieren, Tote auferwecken, hat ein komprimiertes Gehirn, wird niemals sterben. Dabei ist er Graf, Fürst, „Kaiser, Gott und Rothschild", einstimmig

zum deutschen Kaiser gewählt, „der höchsten Natur zugeteilt", Obergott, „seine eigene Großmutter im Kubus", besitzt sämtliche hohe Orden, blauseidene Wäsche, Berge von Gold, ein ungeheures Vermögen, Millionen mal Milliarden, ausgedehnte Jagdgründe, 600 Orloftraber, ungezählte Viehherden in Marmorställen, 100000 Schiffe, jedes 100 Fuß lang und 100 Fuß breit, mit 10000 elektrischen Schrauben, Königreiche, Erdteile, ja die ganze Welt. Er ist im Himmel geboren, Sohn der Frau Venus, gestorben und wieder auf die Welt gekommen, hat große Reisen gemacht, war in Amerika, Jerusalem und Kamerun, überall auf seinem eigenen Kriegsschiffe; er wird Reitknecht mit 10000 Mark Gehalt, wird die Kaiserin heiraten, jedem der Mitkranken eine Million schenken, dem Arzte eine Million Gehalt zahlen „und die Kost", eine Brücke über den Ozean nach Indien bauen, einen Turm errichten in einem Garten, der 1000 Meilen lang ist, mit goldenem Dach, mit eigenem Theater und Zirkus; er wird eine Flugmaschine erfinden und im Weltall herumfliegen, ein Bergwerk bis nach Californien durch die Erde graben ꝛc. Meist spiegeln sich die persönlichen Lebensverhältnisse und Interessen in diesen Ideen wider, aber immer in unsinniger Verzerrung. Frauen prahlen mit ihrer Schönheit, ihrem Schmuck, dem goldenen Taschentuch, mit Diamanten gestickt, mit ihren zahlreichen und schönen Kindern, deren sie täglich zwei oder mehrere gebären, erwählen sich die höchsten Würdenträger zu Männern. Bemerkenswert ist es, daß im allgemeinen die Größenideen der weiblichen Paralytiker sich in bescheideneren Grenzen zu halten und nicht so ungeheuerlich über das Mögliche hinauszugehen pflegen, wie diejenigen der Männer. (Kräpelin.)

Eine Heilung des „Größenwahn“ giebt es leider nicht. Die Gehirnerweichung ist, von ganz seltenen Fällen abgesehen, eine tödliche Krankheit. Die sogenannte gallopierende Form endet binnen wenigen Monaten mit dem Tode, während bei den anderen die Krankheitsdauer sich durchschnittlich 2—3 Jahre, selten 5—6 Jahre hinzieht.

Um so wichtiger ist aber die frühzeitige Erkennung der Krankheit und die Unschädlichmachung des Patienten, da dieser sonst nur zu oft seine Familie ruiniert. Bezüglich des näheren hierüber verweise ich Interessenten auf die beiden ausgezeichneten, gemeinverständlichen Werke: Dr. Rudeck, „Medizin und Recht“, und Dr. Berndt, „Krankheit oder Verbrechen?“ — —

Neunter Brief.

VIII.

Die spezielle Schule des Willens.

Ich setzte nunmehr voraus, daß der Leser durch meine Verordnungen und im Notfalle durch hypnotische Behandlung alle willensschädigenden körperlichen Einflüsse beseitigt hat. Ist dies der Fall, so hat mein Patient bereits ein hohes Maß von Willenskraft bekundet; die Durchführung bestimmter Kurvorschriften über Wochen hinaus erfordert ohne Zweifel keinen geringen Aufwand von Energie.

Für eine weitere Schule der Energie und der Willenskraft ist aber heute ein großer Teil der gebildeten und intelligenten Kreise geradezu verdorben. Für die einen hat sich als bestimmende Lebensanschauung die materialistische festgesetzt, die da als angebliche Wahrheit verkündet, daß der Mensch nur ein Produkt seiner materiellen und sozialen Verhältnisse sei — gleich, als ob es keine Begabung, keinen Fleiß, keine Individualität gäbe. Und für die andern hat die moderne Litteratur — insbesondere Nietzsche und Ibsen, die Lieblingslektüre aller derer, die kein ordentlich Handwerk gelernt, die sich verkannt glauben oder psychopathisch belastet sind —

mit ihren ins Blaue gerichteten Zielen jede natürliche Freude an menschlichem, realem Streben genommen und sie gewissermaßen aus dem gesunden Boden der Wirklichkeit geistig entwurzelt. Der geistige, seelische, ja körperliche Schaden, den die moderne Litteratur an jungen, hochtalentierten Leuten angerichtet, die Einbuße an Energie, die sie verschuldet, die zerfahrene, pessimistische Stimmung, die sie verbreitet hat — das alles wird meines Erachtens eine zukünftige Geschichtsschreibung erst voll ermessen können. Es gilt in dieser Beziehung durchaus auch von der heutigen Litteratur, was seiner Zeit Feuchtersleben sagte:

Sagen wir's nur immer grade heraus: Hypochondrie, entgeistete, grämliche, affadierende Hypochondrie ist die Amme der modernen Litteratur, und man wird nächstens, zur richtigen Beurteilung unserer jüngsten Dichter, des Arztes statt des Rezensenten bedürfen. Ein junger Mensch, im mütterlichen Hause er- oder vielmehr verzogen, ohne Erfahrung, ohne Studium, ohne bestimmte Richtung, ohne Kraft zu arbeiten oder wahrhaft zu genießen, wird sich seines elenden Schwebens zwischen Sein und Nichtsein, zwischen Nichtgewesensein und Nichtwerden, inne. Er liest Novellen und geht ins Theater, vergleicht sich mit Dichtern und Helden und macht Verse. Nun wird es ihm auf einmal klar, daß sein erbärmlicher Zustand von Langeweile eigentlich eine unausgefüllte Tiefe, eine unbefriedigte Sehnsucht ist. Er greift in das Meer melancholischer Phrasen, womit die poetischen Ströme von Jahrzehnten uns überschwemmt haben; er badet sich in diesen Wässern und spiegelt sich in ihnen; Camoens und Byron sind seine Leidensgenossen; nur daß sein Jammer, weil seitdem die Zeit vorgeschritten ist, viel interessanter wird, und nächstens eine zweite Auflage zu erleben hofft. So bringt der Unglückliche seine Jugend hin — und greift ihm nun das Leben, das er versäumt hat, wirklich an die Kehle, steigt ihm ein anderes Wasser, als sein poetisches, an den Hals — dann ist sein Elend fertig. Er, der weder die Welt noch sich selber kennen gelernt hat, schnappt nun vergebens nach seinen poetischen Bildern; er kann sie nicht brauchen, sie können ihn nicht trösten; er geht mit samt seinen

dichterischen Herrlichkeiten kläglich zu Grunde. So geht es dem Unbegabten; aber auch dem eigentlich Talentvollen, der zum Dichter berufen wäre, wird es nicht besser — ja schlimmer. Der verliert sich erst recht in die schauerlichen Abgründe seines kleingroßen Ich: glaubt zu dichten, indem er hypochondrisch grübelt — und ladet sich jene größte Lebenskrankheit des innerlichen Zwiespaltes wirklich auf den Hals, welche jener nur heuchelt. Solche Dichter ziehen dann natürlich ihr Publikum nach — und da jetzt fast alles Publikum ist, alles von Litteratur singen und reden will — so begreift sich, wie nötig es ist, diese litterarischen Interessen in einer diätetischen Schrift zu besprechen, wenn man noch einen Teil des Publikums vor dem Greuel der Hypochondrie retten will. Es gehört also zur Diätetik der Seele, daß wir, weil wir die soi disants Youngs und Byrons unserer Tage doch nun einmal kaum überzeugen werden, daß sie vorerst was Rechtes lernen sollten — es gehört, sage ich, zur Seelendiätetik, daß wir sie jammern lassen. Wir wollen am Leben halten und uns Mut statt Verzweiflung zu verschaffen suchen.

Die Durchführung eines Kurplanes allein schafft aber nicht genug Energie.

Um dieses Maß noch zu erhöhen und damit die Fähigkeit zu außerordentlichen Anforderungen zu schaffen, stelle ich nun noch schwere Aufgaben einer speziellen Schule des Willens.

32. Willensübung.

Sie gewöhnen sich an, stets, Tag und Nacht, den Mund geschlossen zu halten!

Eine sehr schwere Übung, die aber zugleich den unschätzbaren Vorteil hat, daß sich an ihr der Wille zu allen Zeiten, ohne den geringsten Apparat, erproben und stählen kann.

„Geschlossener Mund, erhält gesund!" Leider werden aber bei den europäischen Völkern die gesundheitlichen Vorteile des geschlossenen Mundes fast gar nicht geschätzt. Hören wir, was der treffliche Reisende Catlin hierüber sagt!

Wer je an Schwäche der Lungen oder an anderen Krankheiten der Brust gelitten, für den bedarf es keiner weiteren Auseinandersetzungen über diesen Punkt. Diejenigen aber, welche etwa noch ungläubig sein sollten, mögen nur getrost eine Kerze zur Hand nehmen und ihre Bekannten mit geschlossenen Augen und weit offenem Munde, vielleicht auch noch unter der Herrschaft des Alpdrückens, schlafen und schnarchen sehen, — wahre Bilder des Jammers, des Leidens, des Blödsinns und des Todes, während sie doch nach der Absicht der Natur lächeln sollten unter dem mildernden und kräftigenden Einflusse des Vergessens der Tagesmühen und unter dem Eindrucke angenehmer Traumgebilde!

Wer ist jemals mitten in der Nacht aus einem Anfalle von Alpdrücken mit verrenktem und vertrocknetem Munde, nicht wissend, wo der Speichel zum Anfeuchten desselben herkommen solle, erwacht, ohne den Nachteil erkennen und eingestehen zu wollen, den solches Schlafen mit offenem Munde für die Lungen und folglich auch für den Magen, das Gehirn, die Nerven, und für jedes andere Organ des Körpers zuwege bringt? Wer, wie ich selbst, von der Knabenzeit bis zum mittleren Mannesalter durch diese unnatürliche und entnervende Gewohnheit alles Mögliche durchgelitten, sich aber dann durch festen Willen und durch Beharrlichkeit davon befreit und neuen Lebensgenuß gewonnen hat, der wird gewiß nicht anstehen, dieser Schilderung ihr Recht widerfahren zu lassen und anzuerkennen, wie vieles Unheil eine solche Gewöhnung in ihrem Gefolge hat. In meinem 34. Lebensjahre, nachdem ich drei Jahre dem trockenen und mich anwidernden Studium der Rechtskunde und drei weitere Jahre der Ausübung derselben gewidmet hatte, nachdem ich

mich dann noch acht Jahre lang mit dem anstrengenden und einengenderen Berufe eines Miniatur- und Porträtmalers herumgeplagt hatte, drang ich mit Leinwand und Pinsel ausgerüstet, in die weite, große Wildnis ein und verlebte dort zu dem bereits mehrfach angegebenen Zwecke den größten Teil meiner späteren Lebenszeit. Damals war ich von äußerst schwächlicher Körperbeschaffenheit, was ich für meinen Teil der sitzenden Lebensweise zuschrieb, welche ich führte, während meine Freunde und mein Arzt der Ansicht waren, daß es sich bei mir um ein Lungenleiden handele. Ich meinerseits ließ mir durch keinerlei Besorgnisse den Eifer und das Vertrauen schwächen, mit denen ich meiner neuen Lebensweise entgegenging, verfolgte vielmehr dieselbe mit Befriedigung und Enthusiasmus. Schließlich brachten mich meine Fahrten in so entlegene Wildnisse, daß Betten und Schlafzimmer mit eingeschlossener Luft Unmöglichkeiten waren, und daß ich notgedrungen in Kähnen oder Hängematten, oder auch auf dem Sande des Flußufers, zwischen zwei Büffelhäuten oder auch im Grase mein Lager aufschlagen und die kältende Luft feuchter und nebliger Nächte atmen mußte. Damals begann in mir ein nicht leichter Kampf zwischen dem festen Willen, meinen Vorsatz auszuführen, und den täglichen und stündlichen Leiden, welche ich auszustehen hatte und welche durch stets zunehmende Schwäche mein Vorhaben zu vereiteln drohten.

Ich war, wie viele andere Menschen, während meiner Krankheit arg verzärtelt, namentlich durch keinerlei mütterliche Aufmerksamkeit dazu veranlaßt worden, während des Schlafes den Mund zuzumachen. Als Knabe glaubte ich just recht zu thun, wie ich eben that, und so wuchs ich unter dem Einflusse dieser abscheulichen Gewohnheit, jedenfalls

mit Schnarchen und Alpdrücken, zum Manne heran. Schließlich fand ich mich an den Ufern des Missouri, wo ich nachts die tödliche kalte Luft mit ihren Malariadünsten einzuatmen hatte, im Besitz derselben vor, entdeckte dies indessen noch zeitig genug, um mein Leben in Sicherheit zu bringen. Während der häufigen schlaflosen Nachtstunden war ich nicht selten in dieser peinvollen Lage und litt dann folgenden Tages an Schmerz, Entzündung und Blutung der Lunge. Ich sah das Gefährliche dieser Gewohnheit ein und beschloß, dieselbe, koste es was es wolle, abzulegen, was mir auch endlich, lediglich durch festen Willen und Ausdauer, gelang. Ich nahm mir vor, während des Tages den Mund stets geschlossen zu halten, außer wenn es unumgänglich nötig war, denselben zu öffnen, sagte mir selbst, daß es sich hierbei um Leben oder Tod handele und bestärkte mich jedesmal beim Einschlafen während des letzten bewußten Augenblickes in diesem Vorsatze. Unter dem Einflusse desselben und der Erleichterung, welche ich durch teilweises Entwöhnen vom Schlafen mit offenem Munde empfand, ward ich zu unablässiger Anwendung meines Mittels ermutigt, bis ich endlich den tückischen Feind, welcher mich nachts verfolgte und welcher mich dem Grabe zutrieb, überwunden hatte.

Die Überzeugung von der durch meine Ausdauer abgewendeten Gefahr und die Wiederkehr neuer Kraft zur Ertragung meiner täglichen Strapazen, bestimmten mich um so fester, für die Zukunft stets im Schlafe naturgemäß zu atmen. Dies habe ich später ohne Schwierigkeit, unter allen Breitegraden, während jahrelangen Aufenthaltes in der freien Luft der Wildnis gethan und thue es heute noch, dabei befinde ich mich kräftiger und freier von Schmerz und Leiden,

überhaupt gesünder, als ich jemals von der Kindheit an bis zum mittleren Mannesalter war.

Ich erwähne diese Thatsache lediglich zum Besten meiner Mitmenschen, von denen zehn und hundert von Tausenden Tag für Tag unter den Verheerungen leiden, welche dieser tückische Feind in ihren unbewußten Momenten an ihren Lungen anrichtet und deren Ursachen sie nicht einmal kennen.

Nachdem ich an mir selbst so erfreuliche Erfahrungen rücksichtlich der Ablegung dieser Gewohnheit gemacht hatte, mußte es mir notgedrungen auffallen, wenn ich, wie dies sehr oft geschah, bemerkte, daß die Indianerfrauen ihren Kindern beim Schlafen die Lippen zusammendrückten. Anfänglich wollte mir der Grund dazu nicht einleuchten, doch wurde mir derselbe in einer nicht mißzuverstehenden Weise klar gemacht, indem mir Weiber und Medizinmänner auf meine Fragen darnach zu erkennen gaben: es geschehe dies „um ihr gutes Aussehen zu bewahren und um ihr Leben zu verlängern". Ein Blick auf diese wilden Völker und ein Vergleich der Gesundheitsverhältnisse derselben mit den Sterblichkeitstabellen zivilisierter Völker zeigt sofort die Richtigkeit jener Angabe und ich bin überzeugt, daß diese unwissenden Völker den Vorteil, welchen sie vor uns voraus haben, nicht dem Umstande verdanken, daß sie uns voraus, sondern dem, daß sie hinter uns zurück sind. Deshalb aber stehen sie auch den weisen Bestimmungen der Natur näher und verlieren um so weniger die Vorteile, welche deren Befolgung darbietet.

Die ganze Summe meiner unter beiden Klassen der Gesellschaft angestellten Beobachtungen, zusammengenommen mit den an mir selbst gemachten Erfahrungen, zwingen mich, meine Überzeugung dahin auszusprechen, daß ein großer Teil

derjenigen Krankheiten, welche das Leben frühzeitig verkürzen, nur von einer Mißhandlung der Lungen durch schlechtes, unpassendes Atmen herrührt.

33. Willensübung.

Sie gewöhnen sich ans Frühaufstehen!

Zu welcher Stunde, das muß bei der Verschiedenheit der Lebenslagen jedem einzelnen und seinem Urteile überlassen bleiben.

Das beste Mittel, seinen Zweck zu erreichen, ist die Überzeugung von der Wichtigkeit des Frühaufstehens und den großen daraus entspringenden Vorteilen. Bei dem, der eines bloß moralischen Antriebes bedarf, ist die Überzeugung von der Pflichtmäßigkeit des Aufstehens ausreichend. Man präge sich jeden Abend, ehe man einschläft, recht tief die Notwendigkeit ein, am nächsten Morgen recht früh aufzustehen. Man halte sich die oben angeführten Beweggründe und die glücklichen Folgen davon recht lebhaft vor, erinnere sich an die Nachteile der übermäßigen Schlafsucht und die unglückliche Lage des Langschläfers. Man denke an den kostbaren Wert der Zeit, an die Reue, welche man über ihren Verlust empfindet, an die Zufriedenheit, die der Gedanke gewährt, seine Zeit gehörig ausgekauft zu haben. Man denke an die vielen früher unnütz und unwiderbringlich verloren gegangenen Stunden. Solche Betrachtungen werden die Aufmunterung zu zweckmäßigerer Zeitbenutzung immer rege erhalten und kräftig den Entschluß zur Gewöhnung an zeitiges Aufstehen unterstützen. Der Einfluß des Willens auf den Schlaf ist sehr groß. Nimmt man sich des Abends ernstlich vor, zu einer gewissen Stunde aufzustehen, so erwacht

man zu derselben. Bald wird daraus eine ebenso wohlthätige neue Gewohnheit entstehen, als die frühere eine unedle und schädliche war.

Es wird nicht schwer fallen, jemand zu finden, der es übernimmt, uns zu einer bestimmten Zeit zu wecken. Nur wolle man nicht mit einem Male sogleich die seit längerer Zeit eingewurzelte Gewohnheit ausrotten. Alles in der Natur geht seinen ruhigen, stufenweisen Gang; es giebt keine Sprünge vom schlechtesten mit einem Male zum besten. Nach und nach nur, und durch Beharrlichkeit wird man Sieger.

Wer einige Male früher aufstand als sonst, und zufrieden mit der Neuheit der Sache, erfreut über die gemachte Eroberung, und mit der durch die Morgenluft bewirkten Lebendigkeit und Heiterkeit des Gemüts glaubt, seinen Zweck erreicht zu haben und sich gänzlich der Sicherheit des Sieges überläßt, wird zu seinem Schrecken bald gewahr werden, wie sehr er sich in Beurteilung der Stärke einer einmal eingewurzelten Gewohnheit irrte. Denn nach einigen Morgen wird der erste Antrieb seine ursprüngliche Stärke verloren, die Verminderung des Schlafes eine größere Schläfrigkeit als gewöhnlich und einige Unlust zum Aufstehen herbeigeführt haben und — der vermeintliche Sieger schnell in seinen ehemaligen Fehler verfallen sein. Das Mißlingen schwächt bei vielen Charakteren den Mut und es bedarf eines neuen und stärkeren Antriebes zum wiederholten Kampfe.

Glücklicher wird man das Ziel seiner Bestrebungen erreichen, wenn man jeden Morgen 5 Minuten früher aufsteht, bis man zu der als zweckmäßig erachteten Stunde

gelangt ist. Der tägliche Abzug vom Schlafe ist so unbedeutend, daß man am folgenden Morgen nichts von der Schläfrigkeit fühlen wird, welche der plötzliche Übergang vom Aufstehen um 7 Uhr zum Aufstehen um 5 Uhr notwendig herbeiführen mußte. Auf diese Weise wird von Tag zu Tag eine höchst nachteilige Gewohnheit untergraben und allmählich beseitigt. Jeder Schlußtag einer Woche wird eine halbe Stunde länger als der erste, und nach Verlauf eines Monates ist man ein Frühaufsteher geworden. Man genießt das Vergnügen über den Sieg, ehe man kaum weiß, daß der Kampf begonnen hat.

34. Willensübung.

Sie nehmen jeden Morgen, sofort nach dem Aufstehen, ein sogenanntes „Bad ohne Handtuch!"

Sofort nach dem Aufstehen in eine Badewanne oder in deren Ermangelung kalt abgerieben und dann triefend naß in ein Flanellhemd und Pantoffeln geschlüpft! In dieser Kostümierung geht man nach dem Bade in lebhaftem, gleichmäßigem Schritt das Zimmer auf und ab. Bald gerät man in einen köstlichen Schweiß und nach ungefähr 5 Minuten befindet man sich wohl und munter. Der Körper ist trocken und in Muße läßt sich die Toilette beenden.

Durch ein zu kühles Bad wird nur wohl selten geschadet, leider allzuhäufig nur durch zu hohe Temperaturen. Besonders derjenige, welcher selten badet und mit einer gewissen innern ängstlichen Unruhe, mit einem gewissen Mißbehagen an das Geschäft geht, sucht jedes augenblickliche Frostrieseln sofort durch Zufluß von heißem Wasser

zu bekämpfen und macht es dadurch möglich, daß er zuletzt in einer Temperatur von 30 und mehr Graden sitzt und mit geröteter dampfender Haut die zum Kochtopf umgewandelte Badewanne verläßt. Wenn dann der bedeutende Temperaturunterschied zwischen Bad und Außenluft die unausbleibliche Erkältung zu stande gebracht hat, so wird schließlich noch das Baden an und für sich als Ursache beschuldigt. Eine Temperatur von 25° R. genügt selbst der zartesten, mädchenhaftesten Haut, und ein Bad, das diese äußerste Grenze überschreitet, kann nur vom Standpunkte der Therapie, nicht mehr von der Hygiene aus gewürdigt werden.

Man strebe immer darnach, mit der Zeit die ursprüngliche Badetemperatur herabzusetzen; verfährt man bei der Einlösung dieses Vorsatzes nach den der Minimalrechnung zu Grunde liegenden Anschauungen, so wird man im Laufe einiger Monate, ohne daß die „unendlich kleinen" Wärmeunterschiede je eine Empfindung von der Haut auszulösen im stande gewesen wären, also geradezu ohne es zu fühlen, bis zur Temperatur des abgehärtesten Kaltwasserschwärmers gekommen zu sein.

Um etwas Abwechselung in die Monotonie des gewöhnlichen Bades zu bringen, kann man von Zeit zu Zeit ein Douchebad nehmen, oder die Anwendung der Brause, besonders der kalten Brause, mit dem Vollbade verbinden. Wer je in einer größeren Kaltwasserheilanstalt einige Tage zugebracht hat, der wird gesehen haben, in wie mannigfaltigen Formen das Wasser der Heilkunde dienstbar gemacht wird und welch reiches und vielfach wechselnd zusammengesetztes Rezept für jedwede Hautindividualität aus den Elementarformeln der

Hydrotherapie entwickelt werden kann. Auch der Gesunde, der einen unschuldigen Luxus mit der Reinlichkeitspflege treibt, kann sich die eine oder die andere dieser hydropathischen Manipulationen aneignen, das Halbbad, das Sitzbad, das Sturz- oder Wellenbad, die auf einzelne Körperteile fallende Strahldouche 2c.

Die Wasserheilkundigen verbinden mit jedem ihrer oft recht komplizierten Baderezepte eine ganz bestimmte Absicht, sie suchen örtlich zu reizen oder herabzustimmen, den Kreislauf zu beeinflussen, gewisse Reaktionen von einzelnen Nervengegenden auszulösen und gestatten deswegen nicht die Anwendung des Bades à discretion. Der Gesunde thut wohl daran, sich nicht mit solchem Überlegen abzuquälen und den therapeutischen Spitzfindigkeiten fern zu bleiben, die leicht eine schlummernde Neigung zur Hypochondrie wachrufen könnten: wie schon gesagt, es muß das Bad für ihn eine Sache des gesunden hygienischen Instinktes, es kann für ihn auch ein Gegenstand des Luxus, eines gewiß nicht verwerflichen Sports werden, und er darf deshalb sich je nach seinen Verhältnissen den buntesten Wechsel erlauben, aber immer nur mit dem einzigen Hintergedanken der Reinlichkeitspflege, der Hautkultur. Das gilt besonders von den komplizierten römisch-irischen, russischen und türkischen Bädern. (Dr. Stöhr.)

35. Willensübung.

Sie enthalten sich sechs Wochen jeglichen geschlechtlichen Verkehres!

Eine zeitweise sexuelle Enthaltsamkeit ist nicht nur möglich, sondern auch im moralischen Sinne, zum Zwecke einer wahren Selbstbeherrschung notwendig. Was über die Schädlich-

keit der Enthaltsamkeit gesagt wird, ist an und für sich im höchsten Grade zweifelhaft, für eine so kurze Zeit aber gänzlich belanglos.

„Die rein physischen Beschwerden äußern sich“, sagt Ribbing („Die sexuelle Hygiene“), „beim gesunden Jüngling und Ehemann als Empfindung von Blutfülle, Spannung und Reizdrang; sie würden nicht so heftig sein, wenn die Gefühle nicht so oft zu unnatürlichen Graden durch Bücher, Bilder, Phantasie gesteigert würden. Ein leiblich seelisch frischer Student gestand mir, daß ich noch nicht stark genug die Leichtigkeit betont hätte, mit der sinnliche Begierden gedämpft werden könnten. Ich bin während meiner 20jährigen ärztlichen Thätigkeit mit Personen, vorzüglich Jünglingen aus allen Gesellschaftsklassen, zusammen gekommen, habe aber noch nicht einen einzigen getroffen, der die gänzliche Selbstbeherrschung — guten Willen vorausgesetzt — für unmöglich gehalten.“

„Wohl kaum“, sagt Graham, „hat eine irrigere Ansicht Verbreitung gefunden als die Meinung, daß diese starke Neigung den Menschen durch die Natur eingepflanzt worden und ihre Befriedigung in aller Ausdehnung geboten sei. Die Freunde dieser Ansicht scheinen nicht zu wissen, daß die stärkere oder geringere Kundgebung dieser Begierden sich ganz nach ihren mehr oder minder richtigen diätetischen und sonstigen Gewohnheiten richtet. Ich habe verheiratete Männer gekannt, welche so zur Wollust geneigt waren, daß sie ihre Konstitution für eine ganz gewöhnliche hielten und in allem Ernst der Meinung waren, daß sie von der Natur so geschaffen, auch nicht anders als unenthaltsam leben könnten. Dieselben Männer aber haben durch die Annahme

einer richtigen Diät und Lebensweise nicht nur ihre Gesundheit in jeder Beziehung außerordentlich gebessert, sondern auch ihre geschlechtlichen Begierden so weit zurückgedrängt, daß sie fähig waren, sich des ehelichen Verkehrs zu enthalten und für mehrere Monate den Körper in vollständiger Keuschheit zu bewahren, ohne den geringsten Nachteil zu empfinden und ohne sich von ihrer Gefährtin zu trennen. Bevor wir unseren Lebenswandel durch ein natürliches Gebot zu entschuldigen suchen, müssen wir uns erst Gewißheit verschaffen, ob unsere Regungen die gesetzlichen und gesunden Einrichtungen eines unverdorbenen Instinktes und ob unsere Organe nicht aufgestachelt und zu widernatürlicher Erregbarkeit und Empfindsamkeit gereizt sind." . . . Und Graham fährt fort: „Wer wird sich noch der Sinnlichkeit ergeben, die frühere Würde seiner Natur vergessen und sich damit begnügen wollen, sein Leben und all seine Kräfte einer rein tierischen Befriedigung zu opfern, wenn das Weltall für edle und erhabene Zwecke so reichen Stoff bietet und wenn die Zeit und Ewigkeit die vor uns liegenden Gefilde sind, auf denen tugendhaftes und glückliches Leben, Unsterblichkeit und unvergängliche Güter geerntet werden können!"

Krafft-Ebing sagt: „Unzählige, normal konstruierte Menschen sind im stande, von der Befriedigung ihrer Triebe abzusehen, ohne durch diese erzwungene Abstinenz Schaden zu leiden." Ebenso Akton: „Absolute Enthaltsamkeit bei jungen Männern ist ohne Schaden für die Gesundheit." S. Beab: „Es kann nicht eindringlich genug gepredigt werden, daß die strengste Enthaltsamkeit und Reinheit gleich übereinstimmend ist mit physiologischen wie mit sittlichen Gesetzen, und daß die Nachgiebigkeit gegen Wünsche, Begierden und

Leidenschaft ebensowenig mit physiologischen physischen als mit moralischen und religiösen Gründen gerechtfertigt werden kann."

36. Willensübung.

Sie enthalten sich jede Woche an einem bestimmten Tage allen Fleischgenusses!

Das Fasten in qualitativer Beziehung soll nicht als eine Entziehungskur aufgefaßt werden, sondern als eine zeitweise Abtötung von Lustgefühlen, die eine Übersättigung, eine Überreiztheit, Blasiertheit verhindern soll.

Das gewohnte Schema der Ernährung, das für sehr viele eine Übernährung ist, soll für eine kurze Zeit verlassen und der Organismus gezwungen werden, mit einer minderwertigen Zufuhr hauszuhalten. An die Stelle des Stickstoffüberschusses tritt für den betreffenden Tag ein kleiner Ausfall, die Akkommodationsfähigkeit des Körpers wird auf die Probe gestellt, und gerade deswegen hat das Fasten eine für die physiologischen Verrichtungen so hohe Bedeutung.

Übrigens vermag jeder Gesunde eine sogar strenge vegetarianische Lebensweise zu führen, ohne einen Rückgang in seiner Ernährung oder gar eine Schädigung seiner Gesundheit zu erleiden. Ganze Völker leben noch heute von der Dattel und der Kokosnuß; im südlichen Frankreich bilden die Kastanien, im Baskenlande die Bellotas, die eßbaren Eicheln die tägliche Nahrung. Hat man doch auch den günstigen Einfluß der Pflanzenkost auf das Wachstum der Kinder und die Leistungsfähigkeit des späteren Alters nachweisen können: die Wunderkuren früherer Zeit zur Erzielung eines hohen und schlanken Wuchses — wie sie z. B.

von einem berühmten französischen Kardinal ausgeübt werden — bestanden in nichts anderem als in der ausschließlichen Darreichung pflanzlicher, schleimiger Nahrung.

Der bekannte populär-medizinische Schriftsteller Klencke und mit ihm andere beschreiben die Vegetarianer als bleiche, gedunsene, muskelschwache Gestalten, als Leute, welche die Signatur der Blutleere tragen: dieser Steckbrief ist am Schreibtisch konstruiert, und alle Pflanzenesser sind im vollen Rechte, wenn sie gegen eine solche Porträtzeichnung feierlich sich verwahren. Unter den vegetarianisch lebenden Rassen finden wir die schönsten und kräftigsten Völker der Erde, und von den sporadisch unter der Zahl der gebildeten Europäer sich findenden Anhänger der „natürlichen Lebensweise" hat der Habitus derjenigen, mit denen ich in Berührung kam, mir niemals den Eindruck des Krankhaften vermittelt. Ich selbst habe mich viele Monate hindurch wiederholt einer strengen vegetarianischen Diät zu Versuchszwecken unterzogen und kann aufs bestimmteste versichern, daß ich während dieser Zeit mich körperlich und, soweit eigenes Urteil hier Berechtigung hat, auch geistig vollkommen wohl befand. Die Beschuldigung, daß Pflanzenkost den Menschen auf einer niedern Stufe geistiger Entwickelung halte, daß ihm die Energie des Wollens, die Leichtigkeit der Ideenkombination abgehe, daß seiner Persönlichkeit überhaupt das aktive Element fehle — alles Anklagen, die, wie ich hier nur andeuten kann, sogar geschichtlich zu beweisen versucht worden sind — hat nun vollends nicht die geringste Berechtigung und hält auch der leisesten Kritik gegenüber nicht stand. Ganz abgesehen von jener langen Reihe einzelner Persönlichkeiten, die bei ausgesprochener Hin-

neigung zu pflanzlicher Ernährung auf den verschiedensten Gebieten geistigen Schaffens das Höchste leisteten, und die in den Schriften der neueren Vegetarianer unter Beifügung des Beweismaterials sorgsam verzeichnet werden, erinnere ich daran, daß die Römer der Republik, das thatkräftigste Volk der Geschichte, im großen und ganzen Vegetarianer waren, und daß der zwiebelessende Spanier im napoleonischen Halbinselkriege sich ebenso tapfer und ausdauernd geschlagen hat, wie sein Bundesgenosse, der beefsteakvertilgende Engländer. Wenn man Cäsars Kommentarien liest und durch vorurteilsfreie Prüfung des Textes sich einen Einblick in das Verpflegungswesen der im Feld stehenden Legionen verschafft, so wird man sich einfach gestehen müssen, daß die Verproviantierung damals wesentlich durch Hilfsmittel des Pflanzenreichs, die Getreidefrüchte vor allem, durchgeführt wurde. Und vielleicht hat nie eine Armee der Welt eine größere Leistungsfähigkeit gezeigt, als die Cäsars in den gallischen Kriegen. Dem unbefangenen Forscher giebt die klassische Lektüre eine reiche Fülle ähnlicher geschichtlicher Denkwürdigkeiten an die Hand, die sich, ohne den Thatsachen Zwang anzuthun, zu gunsten der wenigstens zeitweisen vegetarianischen Ernährungsweise deuten lassen.

(Dr. Stöhr.)

37. Willensübung.

Sie enthalten sich jeden Monat einen Tag aller Nahrung und aller Getränke mit Ausnahme des Wassers!

Der Nutzen des Fastens besteht übrigens nicht nur in sittlicher, sondern auch in hygienischer Beziehung.

Den Armen freilich, die sich glücklich schätzen, wenn sie tagaus tagein ihren Stoffwechsel im Gleichgewichte halten können, deren Ernährung man als ein fortgesetztes Hungern definieren könnte, diesen „Asketen aus Zwang" von dem hygienischen Werte des Fastens zu predigen, wäre freilich ein grausamer Hohn; allein außer diesen Mitleidswerten leben Tausende und Tausende, deren Lebensweise, noch weit entfernt, den Vorwurf der Schwelgerei und der Üppigkeit zu verdienen, dennoch schon eine Art „Übernährung" zur Folge hat. Es sind das nicht die Gourmands von Fach, die sich ihren Koch halten und weniger durch das „quantum" als durch das „quale" sündigen, sondern Angehörige des behäbigen Mittelstandes, die in dem besten Glauben leben, daß sie nur zu ihres Leibes Notdurft äßen, und höchst erstaunt sind, wenn man ihnen mit Zahlen an der Tafel beweist, daß ihre tägliche Nahrungszufuhr oft das Doppelte und Dreifache des wirklich Nötigen beträgt.

Der gesundheitliche Nutzen des Fastens besteht für solche Personen durchaus nicht etwa darin, „daß durch die entziehende Diät an diesem oder jenem Tage ihr Körpergewicht sich um ein paar hundert Gramm vermindert und ihre Anlage zu Fettherz um eine minimale Quote verringert wird" — das würde passender, bequemer und sicherer durch eine ärztlich angeordnete Diätkur zu erreichen sein —: er ist in dem zu suchen, was ich Gymnastik des Stoffwechsels nennen möchte.

Bei sehr vielen Menschen bildet sich besonders mit den reiferen Jahren das sogenannte regelmäßige Leben zu einer wahren Pedanterie in der Ernährung aus. Sie werden allmählich zu Sklaven ihrer banalen Gewohnheiten und da-

durch ethisch erniedrigt. Als Ludwig XVI. nach der Erstürmung der Tuilerien, während seine Garden und treuesten Anhänger niedergemetzelt wurden, in einer Loge der Nationalversammlung, in die er sich mit seiner Familie geflüchtet hatte, jenes historische Huhn verzehrte, das er trotz der Tragik des Augenblickes verlangt hatte, ging ein Murmeln der Entrüstung durch die Reihen der Versammlung: mit Unrecht; der Mann war eben ein Pedant der Ernährung und gewohnt, um diese Zeit zu soupieren.

Der Mensch sollte sich die individuelle Freiheit auch in diesem Punkte wahren und kann das um so eher, als ihm die größere Beweglichkeit seines Stoffwechsels, die er sich durch zeitweise Abweichung von einer starren Regel der Ernährung sichert, sogar eine bessere Bürgschaft für die Erhaltung seiner Gesundheit bietet. Die Ärzte aller Zeiten haben auch dem öfteren Wechsel in der Weise der Ernährung das Wort geredet; im Mittelalter waren sie sogar naiv genug, allmonatlich einen Exzeß im Essen und Trinken anzuempfehlen, wie denn auch die bis in dieses Jahrhundert reichende Gewohnheit der Aderlässe keinen anderen Zweck verfolgte, als durch eine plötzliche Blutentziehung den Stoffwechsel aus seinem träg-regelmäßigen Gange aufzurütteln und dann in einen rascheren Takt zu bringen.

Das läßt sich nun alles viel einfacher durch zeitweiliges Fasten erzielen. Die sämtlichen Gewebe des Körpers erfahren durch plötzliche Nahrungsentziehung eine heilsame Erschütterung, und alle physiologischen Funktionen erlangen durch die öftere Änderung der Bedingungen, unter denen sie arbeiten, eine sehr wertvolle Vermehrung ihrer Elastizität und eine Leichtigkeit, sich zu akkommodieren, die von eminenter Bedeutung

für die Widerstandsfähigkeit des Gesamtorganismus gegen äußere Einwirkungen ist. Mit jedem neuen Fasten wird das Gefühl von Unbehagen, das den Fastenden beim ersten Versuch beschlichen hatte, geringer und treten die aufgeführten Symptome der „Inanition“ mehr und mehr zurück, das Vertrauen in die eigene Kraft, das Selbstbewußtsein hebt sich und allmählich lernt der Emporstrebende durch die Praxis der Fastenvorschrift die Mäßigkeit auch aus hygienischen Gründen lieben und erfüllt als ihr Adept die erste und notwendigste Bedingung.

Es giebt einen Exzeß der Ernährung, der weit entfernt ist, den Eindruck einer abstoßenden Gefräßigkeit zu machen, der sich noch mit Grazie innerhalb der Grenzen der Alltagssitte zu bewegen weiß und in der unverfänglichen Maske einer gewissen rotwangigen, behäbigen „Übergesundheit“ einhergeht, und der trotzdem sowohl vom hygienischen wie vom ethischen Standpunkte aus verwerflich ist. Dieser Exzeß der Ernährung macht freilich nicht die Flamingofeder des römischen Schlemmers notwendig, und die beleidigte Natur rächt sich dabei nicht unmittelbar durch Kopfschmerz und Magendrücken; es handelt sich dabei nicht um jene Tafelsünden, auf die das Volk mit dem Finger deutet: aber gerade diese so harmlos scheinende Gewohnheit üppigen Genießens birgt für Seele und Körper allgemeinere Gefahren, als je die karikierte Unersättlichkeit eines Gargantua zur Folge hatte, und wo das feine Gefühl für das sittlich Geziemende noch nicht völlig in dem „kanibalischen“ Behagen luxuriöser Übersättigung untergegangen ist, ruft eine mahnende Stimme mitten in die Freude der belasteten Tafel ihr warnendes Wort hinein.

Wer mit dem Essen erst dann einhalten zu dürfen glaubt,

wenn das Gefühl der Sättigung sich geltend macht, oder wer gar das Unbehagen der Überfüllung als die Grenzmarke vernünftigen Genießens betrachtet, der ist weit davon entfernt, mäßig zu sein.

Ludwig XIV. von Frankreich, den die Zeitgenossen den stärksten Esser seines Königreichs nannten, hat nach zwei Rebhühnern und einer Platte Bayonner Schinken vielleicht noch in aller Aufrichtigkeit das Gefühl unbefriedigten Hungers gehabt, während Andrea Cornaro, jener venetianische Edelmann, der in der Skizze seiner eigenen Biographie, die er als rüstiger Achtziger schrieb, uns ein begeistertes Lob der Mäßigkeit hinterließ, den Flügel eines Hühnchens für eine fast allzureichliche Mahlzeit hielt. Der Säugling an der Brust der Mutter mag den reinen Instinkt besitzen, der die Menge des Ernährungsmaterials dem hygienischen Ideal entsprechend abmißt; für die spätere Lebenszeit ist dieser Instinkt nicht mehr vorhanden, und findet sich etwas diesem ähnliches, so ist es dann erst das Ergebnis der Erziehung, vernünftiger Gewöhnung, schwierig erworbener Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung.

Aber selbst der gesittete Europäer in glücklicher Lebenslage ist fortwährend der Gefahr einer „Übernährung" ausgesetzt. Es gehört ein nicht gewöhnliches Maß von Willensstärke und von hygienischer Überzeugungstreue dazu, die verschiedenen Gänge einer reich besetzen Tafel an sich vorübergehen zu lassen und den verlangenden Kitzel der Zunge durch die maßvolle Festigkeit niederzuhalten, die das Vorrecht edel angelegter Naturen ist. Es ist keine zu kühne Behauptung, wenn man sagt, daß die Ernährung der Angehörigen der behäbig situierten Gesellschaftsklassen eine durchgehend zu reichliche ist.

Es ist kaum notwendig, die Konsequenzen einer solchen Überschwemmung mit Nährmaterial in besonderer Auseinandersetzung zu erörtern. Der Organismus verbraucht seine beste Kraft mit der Bewältigung dieser Überfülle, und jenes Allzuviel von Masse, für das der Stoffwechsel keine Verwendung wußte, lagert sich in der Form des unedelsten aller Körpergewebe, des Fettes, ab — ein Beweismaterial für die Anklage auf Unmäßigkeit, deren Schwere im buchstäblichen Sinne des Wortes durch die Wage bestimmt werden kann.

38. Willensübung.

Sie führen täglich nachstehende Übungen aus, durch die die Auffassung schneller, das Urteil genauer, Aufmerksamkeit und Konzentration geschulter wird!

Nehmen Sie fünf Stück Papier von gleicher Größe, Farbe und Qualität; machen Sie sechs dicke Striche auf das erste, sieben auf das zweite, acht auf das dritte, neun auf das vierte und zehn Striche auf das fünfte Stück Papier; die Striche müssen alle von gleicher Länge und Dicke sein und im gleichen Abstand voneinander stehen. Dann drehen Sie die Blätter um, so daß Sie die Striche nicht sehen können und mischen Sie mit geschlossenen Augen; dann ziehen Sie ein Blatt, drehen es nur einen Augenblick um, daß Sie gerade einen Augenblick auf die Striche werfen können, und sagen sich dann, wie viele Striche Sie gesehen haben. Dann sehen Sie nach, ob Sie die Zahl der Striche richtig geschätzt haben. Hierauf mischen Sie die Blätter von neuem und stellen weitere Versuche an. (Poehlmann.)

Wenn Sie es so weit gebracht haben, daß Sie auf einen

Blick jedesmal die richtige Zahl von Strichen angeben können, dann nehmen Sie einige frische Blätter Papier und farbige Bleistifte und machen auf dieselben fünf bis acht Striche in verschiedenen Farben und versuchen dann auf einen Blick anzugeben, wie viele Farben Sie gesehen haben und wie viele von den Strichen blau, hochrot, gelb, hellgrün, dunkelgrün 2c. waren. Sie können dabei auf mehrere Blätter die gleiche Anzahl von Strichen machen, aber in verschiedenen Farben. (Poehlmann.)

Man schaffe sich Musterkarten an, ähnlich wie sie in Färbereien zu finden sind, auf denen die feinsten Abstufungen und Übergänge der Farbentöne vom verschwindenden Hell bis zum tiefsten Dunkel des Blau enthalten wird, fertige von ihnen gleichgroße Stücke an, um sie mischen zu können, und reihe sie in der Ordnung ihrer Farbenübergänge aneinander.

Man verschaffe sich Musterkarten der verschiedenen Nutzholzarten, ähnlich wie sie sich bei Tischlern finden, und suche mit einem Blick aus der Farbe, Textur und den Jahrungslinien die Art des Holzes zu bestimmen.

Man lege sich eine kleine Sammlung von Münzsorten und andern klanggebenden Gegenständen an, und suche den Gegenstand an dem Klange zu erkennen, den er durch das Auffallen auf die Tafel giebt.

Alle diese Übungen, so einfach sie scheinen, verlangen konzentrierte Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist aber eine hervorragende Bethätigung des Willens, und so sind die angeführten Übungen im wahren Sinne solche des Willens.

Zugleich erzielen sie aber auch eine planmäßige Schärfung der Sinnesorgane.

Die Wichtigkeit der Sinnesorgane für geistige Aus- und

Fortbildung, hat Dr. Schreber schön ausgeführt, für praktische Lebenstüchtigkeit und für den bestimmungsgemäßen Genuß des Lebens ist selbstredend. Da wir aber allgemeine Wahrheiten, die uns von Jugend auf geläufig sind, eben wegen ihrer Selbstverständlichkeit oft mit einer falsch vornehmen Flüchtigkeit zu betrachten pflegen und somit von einer tieferen Durchschauung und allseitigen Beachtung derselben abgezogen werden, so dürfte es nicht überflüssig sein, hier einige Worte über die Wichtigkeit dieser Organe der Darlegung ihrer berechneten positiven Pflege vorangehen zu lassen.

Es ist noch nicht alles, wenn der Mensch eben nur darauf bedacht ist, durch Vermeidung nachteiliger Einflüsse sich die naturwüchsig gesunde Beschaffenheit dieser Organe zu erhalten und alles übrige, nämlich die in ihnen liegende Entwickelungsmöglichkeit, den zufälligen bildungsförderlichen Einflüssen des Lebens zu überlassen. Es giebt viele Menschen — die Mehrzahl —, die durch ihre Sinnesorgane die Eindrücke richtig und vollständig empfangen, die aber mit ihren gesunden Augen, Ohren 2c. doch nicht so hören und sehen, wie sie es könnten, d. h. mit ihrer Auffassung und ihrem Urteile die empfangenen Eindrücke nicht bis in alle Einzelheiten zu durchdringen, zu zerlegen und bis zu einem gründlichen Verständnisse des Ganzen zu verarbeiten vermögen. Man sagt sprichwörtlich von solchen Menschen, sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Es fehlt ihnen der geschärfte innere Sinn, die geschärfte innere Auffassung, das geschärfte gründliche Sinnesurteil. Sie haben die volle Masse der Sinneseindrücke, ohne sich aber der die Masse bildenden Einzelheiten bewußt zu werden, ohne die Masse in ihren Urteilen aufzufassen, ohne sie gründlich zu be-ur-teilen. Dagegen sagt

man mit Recht vom sinnengeschärften Menschen: er sieht, hört, fühlt, riecht, schmeckt alle Dinge mit anderen (nämlich den geistigen) Augen, Ohren rc.

Alle Organe und Fähigkeiten, die dem willkürlichen Gebrauche überlassen sind, sind in ihrer Anlage berechnet, auf vollen, bis an die Grenzen der naturgemäßen Möglichkeit gehenden Gebrauch, auf Übung. Unglaublich ist das allmähliche Wachstum ihrer Kraft und der für das Leben daraus hervorgehende Gewinn bei richtiger, mit der entsprechenden Erholung wechselnder und fortgesetzter Übung. Dies gilt namentlich auch von den Sinnesorganen.

Der Gewinn ist zunächst ein physischer, materieller, den praktischen Lebenszwecken und dem Lebensgenusse direkt zufließender, und als solcher schon wichtig und vielseitig genug, um mit allen Kräften erstrebt zu werden. Wer seine Sinne tüchtig zu brauchen gelernt hat, findet sich leicht und schnell in allen Verhältnissen und Stellungen des Lebens zurecht, wird, weil er auf jedem Schritte geistige Anregung und Nahrung findet, sich überall zu raten und zu helfen weiß, in unversiechbarer Frische und Heiterkeit erhalten, ist anstellig, umsichtig, entschlossen, rührig und gewandt, sieht und ergreift das Richtige und Wesentliche in tausend Dingen und entscheidenden Augenblicken des Lebens mit fast instinktartiger Sicherheit, da wo der Unbeholfene, wenngleich vielleicht übrigens Kenntnisreichere, unklar bleibt oder verblüfft ist. Der sinnengeschärfte Mensch hat daher immer mehr Zeit übrig als der sinnenschlaffe; er schafft und wirkt in gleicher Zeit weit mehr als dieser. Seine Arbeiten sind gründlicher und zuverlässiger. Er erspart sich die aus dem Versehen entstehenden Zeitverluste. Er sieht und hört in Wirklichkeit mehr als ein anderer unter

gleichen Verhältnissen, hat daher mehr Anregungen und ist deshalb ein natürlicher Feind der Trägheit, Halbheit, Langsamkeit und Schlaffheit. Er dringt in alle Verhältnisse tiefer ein, weiß überall etwas herauszufinden, was sein Interesse erregt, und wird somit auch gegen Langeweile geschützt.

Weitere Übungen zur Stärkung der Aufmerksamkeit und raschen Erfassung des Gegebenen und damit indirekt zur Bethätigung der Energie sind folgende:

Das Suchen nach bestimmten Buchstaben. Diese Aufgabe hat den Zweck, die Aufmerksamkeit der Person zu fesseln und durch Registrieren der geleisteten Arbeit von fünf zu fünf Minuten das Verhalten derselben während der Dauer zu zeigen. Man wird zweckmäßig die lateinische Druckschrift wählen und auf genügend große Buchstaben und deutlichen Druck zu sehen haben. Es werden von meinem Patienten bestimmte Buchstaben (einer oder mehrere) angegeben, die von ihm bei ihrem jedesmaligen Vorkommen zu bezeichnen sind. Indem man nun die in 5 Minuten durchgesehenen Worte zählt und die pro Wort entfallende Zeit in $^1/_{1000}$ Sekunde berechnet, erhält man eine Zahlenreihe, die das Verhalten der Aufmerksamkeit während der Dauer des Versuches zeigt. Dadurch, daß die betreffenden Buchstaben jedesmal bezeichnet werden, ist es auch möglich, etwaige Fehler (Untersehen der gewünschten Buchstaben, Verwechselung mit ähnlich aussehenden Buchstaben bei nachlassender Aufmerksamkeit) zu konstatieren und sich ein Urteil über die Qualität der Arbeitsleistung zu bilden.

Korrekturen lesen. Der Zweck dieser Aufgabe ist der, die Patienten zum aufmerksamen Lesen zu veranlassen. In der Zahl der übersehenen Druckfehler hat man ähnlich

wie beim vorigen Versuch ein Mittel, die mehr oder weniger gewissenhafte Ausführung der Aufgabe, sowie den Einfluß der Ermüdung zu konstatieren. Als Maß der Leistung dient die Anzahl der in 5 Minuten revidierten Worte.

Schreiben nach Diktat. Es werden beliebige Abschnitte irgend eines deutschen Buches diktiert, wobei nur darauf geachtet wird, daß derselbe keine weniger gebräuchlichen Fremdwörter enthält. Das Schreiben geschieht mit größtmöglicher Schnelligkeit, mit oder ohne Abkürzungen, wie es dem Patienten gerade bequem ist. Um jede Pause im Schreiben zu vermeiden, muß der Diktierende den Schreiber genau beobachten und in dem Maße, wie geschrieben wird, diktieren, außerdem wird auf einzelne Blätter geschrieben, damit nicht umgewendet zu werden braucht. Als Maßeinheit dient die pro Buchstaben gebrauchte Zeit in $^1/_{1000}$ Sekunde. Es müssen also die in je 5 Minuten geschriebenen Buchstaben (als solche werden auch Zahlen und Abkürzungen gerechnet) gezählt werden, eine große und langweilige Arbeit, die aber nicht zu umgehen ist, wenn man wirklich genaue Resultate erzielen will. (Oehrn.)

Um meinem Leser einen Maßstab zur Beurteilung seiner Leistung im Diktatschreiben in die Hand zu geben, sei bemerkt, daß normalerweise in einer Stunde zwischen 6 und 11 Tausend Buchstaben geschrieben werden, je nach der Übung des Betreffenden.

Zehnter Brief.

Die Übung des Gedächtnisses.

Es giebt auch eine nervöse Gedächtnisschwäche, wie es eine nervöse Willensschwäche giebt, ja die erstere kommt ungemein häufig vor, und zwar ohne daß die Betreffenden meist auch nur eine Ahnung besäßen, was die Ursache ihres schwächerwerdenden Gedächtnisses sein möchte.

Fast immer ist eine Folge der Nervenschwäche die Unfähigkeit, die Aufmerksamkeit auf irgend eine Aufgabe, z. B. beim Schreiben oder Denken, zu konzentrieren. Der Geist wandert nach allen Richtungen und verliert sich, wenn durch Willensanstrengung gesammelt, bald wieder in Träumereien.

Bei den höheren Graden der Nervenschwäche kann der Geist wirklich erschöpft sein. Dies äußert sich in Schwäche des Gedächtnisses, zumal für Jüngsterlebtes, in Verlangsamung und Erschwernis des Auffassens, in Gedankenträgheit und Abstumpfung der Phantasie und des eindringenden Urteils. So mancher Schüler ist in diesem Zustande für „schwachsinnig“ erklärt worden, während er sich später als hervorragend brauchbar erwies.

In einigen Fällen führt jeder Versuch der Sammlung des Geistes, ja selbst von geringer Aufmerksamkeit, zu pein-

voller Ermüdung und erregt Kopf- oder Rücken- oder anderwärts am Körper Schmerz.

Unfähigkeit, den Geist zu beherrschen, zeigt sich auf verschiedene Weise: Ein derartiger Patient kann einige Zeilen zu wiederholten Malen lesen, ohne etwas von ihrem Inhalt zu fassen, ja ohne nur im allgemeinen angeben zu können, was er gelesen habe; er mag dann das Buch weglegen und etwas anderes vornehmen, aber er muß auch diesen Versuch bald aufgeben; sein Geist wandert von dem Objekt und beherrscht ihn, statt von ihm beherrscht zu werden. Ein solcher Mensch befindet sich oft in einem traumartigen Zustand, in dem er vollständig vergißt, was er eben zu thun beabsichtigte. Ein Geistlicher, der an Kopfnervenschwäche litt, erzählte mir, daß er wohl im stande sei, schwierige Themata zu besprechen und schwer verständliche Abhandlungen zu lesen, daß er aber bei jedem Versuch, eine Predigt zu diktieren oder zu disponieren, sofort den Faden und alle Macht über seine Gedanken verliere. (Beard.)

Die geistige Unfähigkeit kann auch den Charakter der Verwirrung annehmen. Es handelt sich dann um Befangenheit, Verlegenheit, Gedankenlosigkeit, Unbesinnlichkeit, die sich aber steigern können bis zu einer stärkeren Beeinträchtigung in der Auffassung und Verarbeitung der Sinneseindrücke, zu einem unklaren Wogen der Gedanken, einer Ratlosigkeit und Trübung des geistigen Blicks.

Sehr häufig beobachtet man auch das Versagen der instinktiven Sicherheit beim Ablaufen geistiger Vorgänge, ein auffallendes Sichversprechen, Sichverschreiben, Silbenstolpern 2c.

Alle diese flüchtigen Störungen sind von der aller-

größten Wichtigkeit. Nicht wenige, die solche Minderwertigkeiten auf einmal an sich bemerken, befällt die Angst vor dem Ausbruch einer Gehirnerweichung. Und vor allem: welchen Mißdeutungen begegnen derartige Ereignisse! Dr. Römer erzählt ein Beispiel, wo ein überarbeiteter Geistlicher auf der Kanzel das Vaterunser nicht ohne Fehler beten konnte und sich nun die üble Nachrede der Betrunkenheit gefallen lassen mußte, obwohl er sonst als das Muster eines Geistlichen galt. Offenbar rührte diese Deutung der flüchtigen Sprachstörung nur davon her, daß die vom Alkohol bewirkte gleiche Wirkung am bekanntesten ist und daß viele — mit mehr oder weniger Bosheit — bei ihren Nebenmenschen diese „nächstliegende" Erklärung heranziehen.

Ferner erzählt Dr. Römer von einem ihm bekannten Herrn, der keineswegs als nervös im gewöhnlichen Sinne zu bezeichnen ist, daß derselbe teils aus Erfahrung, teils durch Belehrung weiß, wie sich bei ihm eine Schädigung der Gesundheit am leichtesten in seelischen Unregelmäßigkeiten kundgiebt. Zu seiner eigenen Überraschung bemerkte er auf einmal, daß ihm beim Schreiben allerlei Fehler unterlaufen; bald fallen einzelne Buchstaben aus, bald ein ganzes Wort; bald wird statt des beabsichtigten Wortes ein ganz anderes eingefügt und dies erst beim nochmaligen Überlesen bemerkt; ja selbst das einfache Abschreiben ist alsdann mit großen Schwierigkeiten verknüpft. Ein anderes Mal bemerkt er beim Vorlesen selbst von ganz bekannten und leicht verständlichen Schriften, daß er mit eigentümlichen Erschwerungen zu kämpfen hat, indem er teils den Gedankengang nur mit Mühe erfaßt, teils einzelne Worte nur absatzweise herauszustoßen vermag, teils den Übergang von

einer Linie zur nächstfolgenden nicht richtig trifft oder wenigstens nicht zu treffen fürchtet; beim freien Sprechen wird dieser Zustand noch unbefriedigender, denn nun stehen die Gedanken plötzlich nicht mehr so frei zu Gebot wie sonst, oder er kann die entsprechenden Worte nur mit großer Anstrengung finden, oder es stellt sich ein förmliches Stottern ein und was dergleichen Unannehmlichkeiten mehr sind. Diese und ähnliche Störungen sind es, welche den betreffenden Herrn zuerst darauf aufmerksam machen, daß seine Gesundheit notgelitten hat, und in der That bemerkt er dann auch regelmäßig, daß damit noch andere nervöse Störungen verknüpft sind, die ihm nur zuvor nicht als Krankheitserscheinungen zum Bewußtsein gekommen waren. Durch ungünstige Erlebnisse gewitzigt, sucht er diese Gesundheitsstörung mit thunlichster Eile zu beseitigen, und dies gelingt denn auch in der Regel durch frühes Zubettgehen und Verminderung der Arbeit oder durch einen behaglichen Spaziergang.

Es ist selbstverständlich, daß man bei nervöser Gedächtnisschwäche zunächst die veranlassende Ursache beseitigen muß, und dies ist die Nervenschwäche selbst. Die nervöse Gedächtnisschwäche an sich bekämpfen zu wollen, ohne die Nervenschwäche zu behandeln, wäre zwecklos. **Die Betreffenden müssen daher unbedingt meine Neurastheniker-Kur (dritter Brief u. ff.) streng durchführen.**

Aber auch das gesunde Gedächtnis muß von jedem geübt werden, gleichgültig, wessen Alters er sei.

Wohl hört man hier und da Meinungen auftauchen, daß eine Ausbildung des Gedächtnisses im Alter nicht mehr gut möglich sei. Diese Meinung ist jedoch irrig. Die Aus-

bildung des Gedächtnisses in den Mannesjahren ist wohl schwerer als in den Kinderjahren, aber unmöglich ist sie nicht. Wessen Gedächtnis in der Jugend nicht ganz und gar ohne Übung geblieben ist — und dies dürfte heute wohl noch kaum der Fall sein — darf auch in späteren Jahren noch eine Kräftigung des Gedächtnisses durch regelmäßige Übung erhoffen, wenn nur Energie und fester Wille dazu vorhanden sind. Zwar behauptet Kant: „Solange man noch nicht 40 Jahre alt ist, geht das mechanische Memorieren recht gut, allein nach 40 Jahren kann ein Mensch nichts neues mehr lernen." Diese Behauptung Kants ist entschieden falsch und wird durch unzählige und im Leben sich täglich wiederholende Beispiele widerlegt. Wieviele Schauspieler müssen nicht noch im höchsten Alter Novitäten auswendig lernen und memorieren. Sie prägen sich ihre Rollen sehr gut ein, so daß sie selbst ohne den Souffleur fertig werden. Wieviele Prediger ferner, obgleich sie hochbetagt sind, memorieren doch ganz neue Predigten ohne ein Wort des Anstoßens und ohne ein Konzept? So könnten noch verschiedene Beispiele angeführt werden, allein diese mögen genügen, um zu beweisen, daß auch nach 40 Jahren der Mensch noch viel neues lernen kann.

Daß freilich dem Menschen in diesem Alter das Lernen schwerer fällt, als in der Jugend, haben wir bereits zugegeben. Oft liegt hierzu aber auch der Grund in der Bequemlichkeit, in der Trägheit, in der geistigen Erschlaffung und Unkräftigkeit des Lernenden, oft ist aber auch diese Erscheinung nur Folge der Gewohnheit. Man hat vielleicht Jahre hindurch nicht nötig, den Geist anzustrengen, und so hat sich derselbe allmählich an Ruhe gewöhnt. Diese geistige Trägheit kann

nur durch die festeste Energie, nur mit dem festen Gedanken an die Nützlichkeit und Notwendigkeit der Gedächtnisübungen überwunden werden.

Der Römer Cato lernte noch im hohen Alter Griechisch, und ein fast fünfzigjähriger Kaufmann erlernte binnen wenigen Monaten die englische Sprache, weil er bankerott machen und mit seinem geretteten Vermögen nach Amerika entfliehen wollte.

39. Willensübung.

Zur Stärkung Ihres Gedächtnisses lernen Sie täglich (von einer Viertelstunde an steigend bis zu einer Stunde lang) irgend einen von Ihnen ausgewählten Stoff auswendig und prüfen von Zeit zu Zeit Ihr Gedächtnis durch die Methode der sinnlosen Silbenreihen.

Weitaus am meisten eignen sich für das konsequente Auswendiglernen nützliche Stoffe. Diese erwecken das größte Interesse und beleben den Geist, wodurch allein schon ein sicheres und festes Auffassen des Lernstoffes verbürgt wird. Auch ist die Befriedigung, etwas Neugelerntes zu beherrschen, nicht zu unterschätzen. Speziell rate ich das Lernen der französischen und englischen Sprache nach der Methode Toussaint-Langenscheidt an. Die Art und Weise, wie gerade diese Methode den Lernenden moralisch zu nehmen weiß und wie sie ihn von Stufe zu Stufe dadurch anspornt, daß sie ihm Rückblicke über die gewonnenen Resultate in klaren Zahlen giebt —, ist wie wenig anderes geeignet, jeden bei der Stange zu halten, ihn fortgesetzt die Pensa durchführen zu lassen und ihm auf diese Weise neben dem sach-

lichen Gewinn an objcktivem Wissensmaterial eine gewaltige Schulung des Gedächtnisses zu geben.

Die geeignetste Zeit für das Memorieren sind ohne Zweifel die Morgenstunden; doch spielt hier die Gewöhnung und die von der Schule her verbliebene Neigung eine große Rolle. Hierin richte sich also der einzelne nach sich selber; ebenso in den kleinen Nebenumständen, wie Auf- und Abgehen während des Memorierens, Rauchen ꝛc. Nur von der späten Nacht- und Abendarbeit soll man sich abzubringen suchen. Wer erst zu sehr vorgerückter Stunde seinem Gedächtnis die schwere Arbeit zumutet, macht sich doppelte Mühe. Die Eindrücke haften nur sehr flüchtig, da eben die Sinne vom Schlaf schon halb überwältigt sind, und am andern Morgen muß die Arbeit von neuem aufgenommen werden, da das Gedächtnis nur noch Bruchstücke bewahrt hat.

Ein großer und sehr häufig gemachter Fehler ist das allzu ängstliche, auf jedes Wort, jede Partikel sorgsam bedachte Memorieren. Das übertrieben wortgetreue Memorieren erzeugt von selbst eine gewisse Ängstlichkeit und macht das Gedächtnis geradezu toll. Man achtet nur auf die Wortfolge, sieht fortwährend das Konzept vor sich liegen und liest mit dem innern Auge den Text ab.

Es ist eine eigentümliche Thatsache, daß die Redner, welche sich beim Memorieren davor hüten, ängstlich am niedergeschriebenen Worte kleben zu bleiben, während des Sprechens selbst neue Wendungen und Worte zur Verfügung haben und so kaum in Verlegenheit geraten können. Ja, ein solcher Redner weicht nicht nur in einzelnen Worten, sondern in ganzen Sätzen von seinem festgestellten Text ab, wird dann stets gefühlswärmer und farbenreicher. Und er

kann dies thun, weil er sich nicht auf mechanisch angelerntem Gebiet bewegt, sondern weil er überall die Gedanken bis in die kleinsten Einzelheiten durchdacht hat. Er hat nicht Worte gelernt, sondern Gedanken erwogen; er überschaut jederzeit mit einem Blick die ganze Disposition und seine Gedanken gliedern sich ihm fortlaufend und ununterbrochen aneinander.

Da beim richtigen Memorieren vor allem die Gedanken geweckt werden sollen, ist es auch durchaus unrichtig, laut zu memorieren. Das laute Auswendiglernen wird mit Recht als schülerhaft bezeichnet. Die Stimme wird zu viel angestrengt und das Ohr gewöhnt sich unwillkürlich an die Aufeinanderfolge bestimmter Klangbilder, was in den wenigsten Fällen nützlich ist, in den meisten nur ein sklavisches Festkleben am Text veranlaßt und so freie Eingebungen unmöglich macht.

Im allgemeinen gestalten sich die Gedächtnisübungen in den späteren Jahren ebenso, wie eben angeraten wurde. Doch beherzige man folgende Regeln:

1. Man lerne, wenn es sein kann, täglich, so daß das Gedächtnis in steter Übung bleibt. Dies ist für dasselbe von größter Wichtigkeit. Man beginne anfangs mit wenigen und erweitere täglich die Aufgaben um ein geringes. Auf diese Weise kräftigt sich das Gedächtnis ungeheuer schnell.

2. Man strenge das Gedächtnis mit einem Male nicht zu sehr an. Besondere Vorsicht hierin ist dann nötig, wenn das Gedächtnis lange ohne Übung blieb. Plötzlich übermäßige Anstrengungen würden unter unglücklichen Umständen selbst bis zu dauernder Unfähigkeit führen können.

Um nun die Kraft seines Gedächtnisses absolut und die relativen Fortschritte seiner Intensität zu prüfen, bedient

man sich der Methode der sinnlosen Silbenreihen. Die Vorzüge dieses Materials hat Ebbinghaus in einer Monographie hervorgehoben: sie liegen in der großen Zahl der Kombinationen von gleichartigem Charakter, unter denen sich nur einige Dutzend finden, die einen Sinn geben, unter diesen wieder nur einige wenige, bei denen während des Lernens auch der Gedanke an diesen Sinn geweckt wird. Ferner gestattet dieses Material auch eine bequeme quantitative Variierung, was bei sinnvollem Material weniger der Fall ist. Aber auch hier kommen, wie wir später sehen werden, hin und wieder ganz unkontrollierbare Differenzen der einzelnen Reihen in Bezug auf Leichtigkeit und Schwierigkeit des Lernens vor. Auch werden durch die verschiedene Begabung für mnemotechnische Künste individuelle Differenzen gesetzt, die sich jeder Kontrolle entziehen.

Was die Herstellung des Materials anbetrifft, so habe ich mich darin Ebbinghaus angeschlossen. Aus 10 Vokalen resp. Diphthongen, 17 Konsonanten als Anfangs- und 11 als Endbuchstaben wurden alle überhaupt möglichen Silben gebildet, und zwar in der Weise, daß ein Vokal resp. Diphthong in der Mitte steht und zwei Konsonanten ihn umgeben. (Die Vokale und Diphthonge waren: a, e, i, o, u, ö, ü, au, ei, eu. Das ä, welches Ebbinghaus mit benutzt hat, ließ ich weg, weil es sich in der Aussprache zu wenig vom e unterscheidet. Die Anfangskonsonanten: t, d, f, g, h, j, k, l, m, n, p, r, s, t, w, ch, sch. Die Benutzung eines weichen und harten s nach Ebbinghaus, sowie eines französischen j habe ich als unzweckmäßig weggelassen. Die Endkonsonanten: f, k, l, m, n, p, r, s, t, ch, sch.) Auf diese Weise erhält man 1870 Silben, diese werden auf Zettel geschrieben,

gründlich durcheinander gemischt, und dann, wie der Zufall sie in die Hand führte, zu 12silbigen Reihen zusammengestellt. Die einzelnen Reihen werden in je 4 Worte à 3 Silben geteilt, die Accentuierung den Patienten überlassen, ebenso die Wahl des Tempo beim Lernen (dasselbe wird in der Regel nach geringen anfänglichen Schwankungen ziemlich konstant).

Das Lernen geschieht in der Weise, daß die betreffenden Reihen so lange von Anfang bis zu Ende durchgelesen werden, bis sie sich einmal fehlerlos reproduzieren lassen. Sie werden nicht in einzelnen Teilen gelernt, die dann zusammengeschweißt worden wären, auch werden nicht einzelne besonders schwierige Stellen herausgegriffen und häufiger memoriert. Jede Wiederholung wird durch einen neben der Reihe angebrachten Bleistiftstrich bezeichnet, nach 5 Minuten wird ein Absatz gemacht und die nach den 5 Minuten noch nötigen Wiederholungen hinter diesem notiert. Bei jeder unvollständigen Reproduktion wird der fehlende Teil der Reihe gelesen und gilt dieser Reproduktionsversuch ebenfalls als Wiederholung. Das Ausrechnen der Resultate geschieht in folgender Weise: es wird zunächst die auf je 5 Minuten entfallende Anzahl der Wiederholungen notiert, um ein Maß für das Tempo der Wiederholungen zu haben. Dann wird die Anzahl der in je 5 Minuten gelernten Silben berechnet, und endlich die im Durchschnitt zur Silbe gebrauchte Lernzeit.

Bei Gedächtnisversuchen genügt es offenbar nicht zu konstatieren, wie viele Wiederholungen und wie lange Zeit ein Individuum braucht, um sich derartige Zahlen- oder Silbenreihen bis zur erstmaligen Reproduktion einzuprägen. Will man zu einem richtigen Urteil über das Gedächtnis

gelangen, so muß man sich auch über die innere Festigkeit einer Vorstellungsreihe, den Grad ihres Haftens im Gedächtnis Gewißheit zu verschaffen suchen. Die Erfahrung des täglichen Lebens weist darauf hin, daß die innere Festigkeit durchaus nicht der Schnelligkeit des Lernens proportional ist. „Je langsamer jemand lernt, desto länger behält er das Gelernte", das ist ein Satz, den man oft aussprechen hört und der zweifellos auch eine gewisse Berechtigung hat. Es müssen also alle Gedächtnisversuche nach Ablauf einer gewissen Zeit wiederholt werden, und wir können mit Ebbinghaus die innere Festigkeit des Gelernten messen durch die Arbeitsersparnis, welche bei dem wiederholten Lernen gegenüber dem ersten Male zu Tage tritt. Aus diesem Grunde habe ich die Lernversuche mit den sinnlosen Silben wiederholt.

Von gesunden Menschen werden durchschnittlich in einer Stunde 331 Silben gelernt; auf jede 12silbige Reihe kommen im Mittel 15 Wiederholungen. —

Und nun als Krönung unserer Methode noch folgendes

40. Willensübung.

Sie führen ein Tagebuch, in dem Sie sich mindestens über alles das Rechenschaft geben, was Sie Ihren gefassten Entschlüssen gemäss schaffen und vollbringen wollten!

41. Willensübung.

Sie fassen einen ganz eingehenden Bericht über Ihren bisherigen Lebenslauf ab, mit all seinen Versuchen, Irrwegen, Fehlern, Täuschungen, Leiden-

schaften, Plänen und Hoffnungen, — und fixieren dann schriftlich Ihre neuen Entschlüsse, Ziele und Wünsche bezüglich der ferneren Lebensgestaltung!

Mit andern Worten: die Bilanz des bisherigen Lebens gezogen!

Man öffne die Augen beizeiten! Zu spät hinter die Sachen kommen, dient nicht zur Abhilfe, wohl aber zur Betrübnis. Manche fangen erst an zu sehn, wenn nichts mehr zu sehn da ist, indem sie Haus und Hof zu Grunde richteten, ehe sie selbst zu Menschen werden. Es ist schwer, dem Verstand beizubringen, der keinen Willen hat, und noch schwerer dem Willen, der keinen Verstand besitzt.

Man setze auch seine Thorheiten nicht fort! Manche machen aus einem mißlungenen Unternehmen eine Verpflichtung, und weil sie einen Irrweg eingeschlagen haben, meinen sie, es sei Charakterstärke, darauf weiter zu gehen. Innerlich klagen sie ihren Irrtum an, aber äußerlich entschuldigen sie ihn. Dadurch geschieht es, daß, wenn sie beim Beginn der Thorheit als unüberlegt getadelt wurden, sie beim Verfolgen derselben als Narren bestätigt wurden.

Den günstigen Anfang aber führe man weiter! Viele verwenden alle ihre Kraft auf den Anfang und vollenden nichts. Sie erfinden, aber führen nicht aus. Das ist Wankelmut des Charakters. Auch erlangen sie keinen Ruf, weil sie nichts verfolgen, sondern alles ins Stocken geraten lassen.

Man hüte sich ferner, sein Leben mit dem anzufangen, womit man es zu beschließen hätte.

Manche nehmen die Erholung am Anfang und lassen die Mühe für das Ende zurück: allein erst komme das Wesentliche, nachher, wenn Raum ist, die Nebendinge. Andere wollen triumphieren, ehe sie gekämpft haben. Wieder andere fangen damit an, das zu lernen, woran wenig gelegen ist, und schieben die Studien, von welchen sie Ehre und Nutzen hoffen, für das Ende ihres Lebens auf. Jener hat noch nicht einmal angefangen sein Glück zu machen, und schon schwindelt ihm vor Dünkel der Kopf. Methode ist unerläßlich zum Wissen und zum Leben.

Unter Umständen muß man auch sich zu verpflanzen wissen. Es gibt Nationen, die um zu gelten, versetzt werden müssen; zumal in Hinsicht auf hohe Stellen. Das Vaterland ist allemal stiefmütterlich gegen ausgezeichnete Talente: denn in ihm, als dem Boden, dem sie entsprossen, herrscht der Neid, und man erinnert sich mehr der Unvollkommenheit, mit der jemand anfing, als der Größe, zu der er gelangt ist. Eine Nadel konnte Wertschätzung erhalten, nachdem sie von einer Welt zur andern gereist war, und ein Glas, weil es in ein anderes Land gebracht worden, machte den Diamanten geringgeschätzt. Alles Fremde wird geachtet, teils weil es von Ferne kommt, teils weil man es ganz fertig und in seiner Vollkommenheit erhält. Leute hat man gesehen, die einst die Verachtung ihres Winkels waren und jetzt die Ehre der Welt sind, hochgeschätzt von ihren Landsleuten und von den Fremden, von jenen, weil sie sie von weitem, von diesen, weil sie sie als weither sehen.

Auf der anderen Seite aber sei vor einem Übermaß an Willen, vor einem zu hoch gesteckten Ziele, vor dem rasenden Tempo im Vorwärtsschreiten gewarnt. Man darf nicht

hastig leben. Die Sachen zu verteilen wissen, heißt sie zu genießen verstehen. Viele sind mit ihrem Glück früher als mit ihrem Leben zu Ende: sie verderben sich die Genüsse, ohne ihrer froh zu werden: und nachher möchten sie umkehren, wenn sie ihres weiten Vorsprungs inne werden. Sie sind Postillone des Lebens, die zu dem allgemeinen raschen Lauf der Zeit noch das ihnen eigene Stürzen hinzufügen. Sie möchten in einem Tage verschlingen, was sie kaum im ganzen Leben verdauen könnten. Vor den Freuden des Lebens sind sie immer voraus, verzehren schon die kommenden Jahre, und da sie so eilig sind, werden sie schnell mit allem fertig. Man soll sogar im Durst nach Wissen ein Maß beobachten, damit man nicht die Dinge lerne, welche es besser wäre nicht zu wissen. Wir haben mehr Tage als Freuden zu erleben. Man sei langsam im Genießen, schnell im Wirken: denn die Geschäfte sieht man gern, die Genüsse ungern beendigt.

Du hast es in der Hand, — schließe ich mit den Worten eines großen Lebensphilosophen, — zu erreichen, daß all Dein Erlebtes in Deinem Ziele ohne Rest aufgehe. Dieses Ziel ist: selber eine notwendige Kette von Kulturringen zu werden und von deren Notwendigkeit aus auf die Notwendigkeit im Gange der allgemeinen Kultur zu schließen. Wenn Dein Blick stark genug geworden ist, den Grund in dem dunklen Brunnen Deines Wesens und Deiner Erkenntnisse zu sehen, so werden Dir vielleicht auch in seinem Spiegel die fernen Sternbilder zukünftiger Kulturen sichtbar werden.

IX.

Das energische Auftreten

in gesellschaftlichem und geschäftlichem Verkehr.

Es ist eine harte Wahrheit, aber es ist die Wahrheit, daß man nicht fertig geboren wird und daß man auch nie mit einem Schlage fertig werden kann. Mit jedem Tage muß man sich in seiner Person vervollkommnen, bis man den Punkt seiner Vollendung erreicht, wo alle Fähigkeiten vollständig, alle vorzüglichen Eigenschaften entwickelt sind. Nur wenige gelangen zur Vollendung, immer fehlt ihnen noch etwas, weil sie zu früh in ihrer Ausbildung abgeschlossen haben und sich nach Erreichung eines gewissen äußeren Zieles für fertig halten.

Kenntnis seiner selbst, das ist die erste Forderung, die jeder an sich zu stellen hat. Keiner kann Herr über sich sein, wenn er nicht sich zuvor begriffen hat. Man halte sich stets den Spiegel seines Ichs vor Augen, um sich zu verbessern, zu vervollkommnen. Allen seinen Fehlern kann man aufs leichteste abhelfen, wenn man sie nur selbst bemerkt. Sorgfalt macht aus der Gewohnheit eine zweite Natur. Die Kunst, die Selbsterziehung hilft allein dem Schlechten ab und

vervollkommnet das Gute. Ohne die Kunst, ohne die Selbsterziehung ist die beste natürliche Anlage ungebildet, und den Vollkommenheiten fehlt die Hälfte, wenn ihnen die Bildung fehlt. Jeder Mensch hat, ohne künstliche Bildung, etwas Rohes, und bedarf in jeder Art von Vollkommenheit der Politur.

Erst die Reife verbreitet über alle Fähigkeiten etwas Imponierendes. Jeder ist so weit ein ganzer Mann, als er Reife hat. Indem er aufhört, ein Kind zu sein, fängt er an, Ernst und Autorität zu erhalten.

Das geborene Herrschertalent ist eine seltene Gabe; die meisten müssen hart arbeiten und lernen, wie man energisch, imponierend, gebietend auftritt. Am raschesten lernt man es durch den Umgang; Sitten und Benehmen teilen sich mit; die Sinnesart sogar nimmt man an, ohne es zu merken. Aber wo sind heute diese Meister der Lebenskunst und der Menschenkenntnis zu finden, und wer kann sich zu ihnen gesellen?

Obwohl ein rechter Mann kann, was er will, ist doch nur selten einer im stande, mit einem Male energisch aufzutreten, wenn er bislang immer schüchtern und unsicher war. Nun, wer die moralische Kraft nicht besitzt, sich gleichsam mit einem Schwunge aufzuraffen, der nehme sich vor, seine entgegenstehenden Neigungen und Gewohnheiten zu bekämpfen und sich die auf wahrer, ungeschminkter Menschenkenntnis beruhenden Grundsätze und Gepflogenheiten anzueignen. Man kann auch ein ganzes Bündel Stäbe zerbrechen, wenn man jeden einzeln nimmt: nun, so fasse man zuerst diejenigen seiner üblen Neigungen an, welche einem am meisten zu schaffen machen, und wenn man sie bewältigt hat, bekämpfe

man, unter steter Überwachung der ersten, die zweite usf. Nur durch Erwerbung einer Anzahl von energischen Gewohnheiten kann man nach Vollkommenheit streben, und wenn auch diese nicht erreicht wird, so wird man doch in seinem Auftreten stets und stets imponierender.

Nie setze man die Achtung gegen sich selbst aus den Augen, und mache sich nicht mit sich selbst gemein. Unsere eigene Makellosigkeit muß die Richtschnur für unsern untadelhaften Wandel sein, und die Strenge unsers eigenen Urteils muß mehr über uns vermögen, als alle äußeren Vorschriften. Das Ungeziemende unterlasse man mehr aus Scheu vor seiner eigenen Einsicht, als aus der vor der strengsten fremden Autorität. Man gelange dahin, sich selbst zu fürchten!

Haare auf den Zähnen haben. Den toten Löwen zupfen sogar die Hasen an der Mähne. Mit der Tapferkeit läßt sich nicht Scherz treiben. Giebst du dem ersten nach, so mußt du es auch dem andern, und so bis zum letzten; und spät zu siegen, hast du dieselbe Mühe, die dir gleich anfangs viel mehr genutzt hätte. Der geistige Mut übertrifft die körperliche Kraft: er sei ein Schwert, das stets in der Scheide der Klugheit ruht, für die Gelegenheit bereit. Er ist der Schirm der Person: die geistige Schwäche setzt mehr herab als die körperliche. Viele hatten außerordentliche Fähigkeiten, aber weil es ihnen an Herz fehlte, lebten sie wie Tote und endigten begraben in ihrer Unthätigkeit. Nicht ohne Absicht hat die sorgsame Natur in der Biene die Süße des Honigs mit der Schärfe des Stachels verbunden. Sehnen und Knochen hat der Leib; so sei der Geist auch nicht lauter Sanftmut.

Sich nicht gemeiner Launenhaftigkeit hingeben. Der ist ein großer Mann, welcher nie von fremdartigen Eindrücken bestimmt wird. Beobachtung seiner selbst ist eine Schule der Weisheit. Man kenne seine gegenwärtige Stimmung und baue ihr vor: ja, man werfe sich aufs entgegengesetzte Extrem, um zwischen dem Natürlichen und Künstlichen den Punkt zu treffen, wo auf der Wage der Vernunft die Zunge einsteht. Der Anfang der Selbstbesserung ist die Selbsterkenntnis. Es giebt Ungeheuer von Verstimmtheit: immer sind sie bei irgend einer Laune, und mit dieser wechseln sie die Neigungen: so immerwährend von einer niederträchtigen Verstimmung am Seile geschleppt, lassen sie sich auf gerade entgegengesetzte Seiten ein. Und nicht bloß den Willen verdirbt dieser ausschweifende Hang; auch an den Verstand wagt er sich: Wollen und Erkennen wird durch ihn verschroben.

Abzuschlagen verstehen. Nicht allem und nicht alles darf man zugestehen. Jenes ist also ebenso wichtig, als daß man zu bewilligen wisse. Besonders ist den Mächtigen Aufmerksamkeit darauf dringend nötig: hier kommt viel auf die Art an. Das Nein des einen wird höher geschätzt als das Ja mancher anderen: denn ein vergoldetes Nein befriedigt mehr, als ein trockenes Ja.

Viele giebt es, die immer das Nein im Munde haben, wodurch sie den Leuten alles verleiden. Das Nein ist bei ihnen immer das Erste: und wenn sie auch nachher alles bewilligen, so schätzt man es nicht, weil es durch jenes schon verleidet ist. Man soll nichts gleich rund abschlagen, vielmehr lasse man die Bittsteller Zug vor Zug von ihrer Selbsttäuschung zurückkommen. Auch soll man nie etwas ganz

und gar verweigern: denn das hieße jenen die Abhängigkeit aufkündigen: man lasse immer noch ein wenig Hoffnung übrig, die Bitterkeit der Weigerung zu versüßen. Endlich fülle man durch Höflichkeit die Lücke aus, welche die Gunst hier läßt, und setze schöne Worte an die Stelle der Werke. Ja und Nein sind schnell gesagt, erfordern aber langes Nachdenken.

Nicht ungleich sein: nicht widersprechend in seinem Benehmen, weder von Natur noch aus Affektation. Ein verständiger Mann ist stets derselbe, in allen seinen Vollkommenheiten, und erhält sich dadurch den Ruf der Gescheutheit: Veränderungen können bei ihm nur aus äußeren Ursachen oder fremden Verdiensten entstehen. In Sachen der Klugheit ist die Abwechselung eine Häßlichkeit. Es giebt Leute, die alle Tage andere sind: sogar ihr Verstand ist ungleich, noch mehr ihr Wille und bis auf ihr Glück. Was gestern das Weiße ihres Ja war, ist heute das Schwarze ihres Nein. So arbeiten sie beständig ihrem eigenen Kredit und Ansehen entgegen und verwirren die Begriffe der anderen.

Ein Mann von Entschlossenheit. Nicht so verderblich ist die schlechte Ausführung, als die Unentschlossenheit. Flüssigkeiten verderben weniger, solange sie fließen, als wenn sie stocken. Es giebt zum Entschluß ganz unfähige Leute, die stets des fremden Antriebes bedürfen; und bisweilen entspringt dies nicht sowohl aus Verworrenheit der Urteilskraft, die bei ihnen vielmehr sehr hell ist, als aus Mangel an Thatkraft. Schwierigkeiten auffinden, beweist Scharfsinn; jedoch noch größern das Auffinden der Auswege aus ihnen. — Andere hingegen giebt es, die nichts in Verlegenheit setzt: von umfassendem Verstande und entschlossenem Charakter, sind

sie für die höchsten Stellen geboren: denn ihr aufgeweckter Kopf befördert den Geschäftsgang und erleichtert das Gelingen. Sie sind gleich mit allem fertig: und haben sie einer Welt Rede gestanden, so bleibt ihnen noch Zeit für eine zweite übrig. Haben sie nur erst vom Glück Handgeld erhalten, so greifen sie mit größerer Sicherheit in die Geschäfte.

Nicht immer Scherz treiben. Der Verstand eines Mannes zeigt sich im Ernsthaften, welches daher mehr Ehre bringt als das Witzige. Wer immer scherzt, ist nie der Mann für ernste Dinge. Man stellt ihm dem Lügner gleich, sofern man beiden nicht glaubt, indem man beim einen Lügen, beim andern Possen besorgt. Nie weiß man, ob er bei Vernunft spricht, welches so viel ist, als hätte er keine. Nichts geziemt sich weniger, als das beständige Schäkern. Manche erwerben sich den Ruf, witzige Köpfe zu sein, auf Kosten des Kredits für gescheute Leute zu gelten. Sein Weilchen mag der Scherz haben, aber alle übrige Zeit gehöre dem Ernst.

Joviales Gemüt. Wenn mit Mäßigung, ist es eine Gabe, kein Fehler. Ein Gran Munterkeit würzt alles. Die größten Männer treiben auch bisweilen Possen, und es macht sie bei allen beliebt; jedoch verlieren sie dabei nie die Rücksichten der Klugheit, noch die Achtung vor dem Anstand aus den Augen. Andere wiederum helfen sich durch einen Scherz auf dem kürzesten Wege aus Verwickelungen: denn es giebt Dinge, die man als Scherz nehmen muß, und bisweilen sind es gerade die, welche der andere am ernstlichsten gemeint hat. Man legt dadurch Friedfertigkeit an den Tag, die ein Magnet der Herzen ist.

Nicht mit seinem Glücke prahlen. Es ist be-

leidigender, mit Stand und Würde zu prunken, als mit persönlichen Eigenschaften. Das Sichbreitmachen ist verhaßt; man sollte am Neide genug haben. Hochachtung erlangt man desto weniger, je mehr man darauf ausgeht: denn sie hängt von der Meinung anderer ab, weshalb man sie sich nicht nehmen kann, sondern sie von den anderen verdienen und abwarten muß. Hohe Ämter erfordern ein ihrer Ausübung angemessenes Ansehen, ohne welches sie nicht würdig verwaltet werden können: daher erhalte man ihnen die Ehre, die nötig ist, um seiner Pflicht nachkommen zu können: man dringe nicht auf Ehrerbietung, wohl aber befördere man sie. Wer mit seinem Amte viel Aufhebens macht, verrät, daß er es nicht verdient hat und die Würde für seine Schultern zu viel ist. Wenn man ja sich geltend machen will, so sei es eher durch das Ausgezeichnete seiner Talente, als durch zufällige Äußerlichkeiten. Selbst einen König soll man mehr wegen seiner persönlichen Eigenschaften ehren, als wegen seiner äußerlichen Herrschaft.

Keine Selbstzufriedenheit zeigen. Man sei weder unzufrieden mit sich selbst, denn das wäre Kleinmut, — noch selbstzufrieden, denn das wäre Dummheit. Die Selbstzufriedenheit entsteht meistens aus Unwissenheit und wird zu einer Glückseligkeit des Unverstandes, die zwar nicht ohne Annehmlichkeit sein mag, jedoch unserem Ruf und Ansehen nicht förderlich ist. Weil man die unendlich höheren Vollkommenheiten anderer nicht einzusehen im stande ist, wird man durch irgend ein gemeines und mittelmäßiges Talent in sich höchlich befriedigt. Mißtrauen ist stets klug und überdies auch nützlich, entweder um dem üblen Ausgang der Sachen vorzubeugen, oder um sich, wenn er da ist, zu trösten;

da ein Unglück den nicht überrascht, der es schon fürchtete. Auch Homer schläft zu Zeiten, und Alexander fiel von seiner Höhe und aus seiner Täuschung. Die Dinge hängen von gar vielerlei Umständen ab, und was an einer Stelle und bei einer Gelegenheit einen Triumph feierte, wurde bei einer anderen zu Schande. Inzwischen besteht die unheilbare Dummheit darin, daß die leerste Selbstzufriedenheit zu voller Blüte aufgegangen ist und mit ihrem Samen immer weiter wuchert.

Ohne Affektation sein. Je mehr Talente man hat, desto weniger affektiere man sie: denn solches ist die gemeinste Verunstaltung derselben. Die Affektation ist den andern so widerlich, als dem, der sie treibt, peinlich: denn er ist ein Märtyrer der darauf zu verwendenden Sorgfalt und quält sich mit pünktlicher Aufmerksamkeit ab. Die ausgezeichnetsten Eigenschaften büßen durch Affektation ihr Verdienst ein, weil sie jetzt mehr durch Kunst erzwungen, als aus der Natur hervorgegangen scheinen: und überall gefällt das Natürliche mehr als das Künstliche. Immer hält man dafür, daß dem Affektierenden die Vorzüge, welche er affektiert, fremd sind. Je besser man eine Sache macht, desto mehr muß man die darauf verwandte Mühe verbergen, um diese Vollkommenheit als etwas ganz aus unserer Natur Entspringendes erscheinen zu lassen. Auch soll man nicht etwa aus Furcht vor der Affektation gerade in diese geraten, indem man das Unaffektiertsein affektiert. Der Kluge wird nie seine eigenen Vorzüge zu kennen scheinen: denn gerade dadurch, daß er sie nicht beachtet, werden andere darauf aufmerksam. Doppelt groß ist der, welcher alle Vollkommenheiten in sich, aber keine in seiner eigenen Meinung hat: er gelangt auf einem entgegengesetzten Pfade zum Ziele des Beifalls.

Dumm ist nicht, wer eine Dummheit begeht, sondern wer sie nachher nicht zu bedecken versteht. Seine Neigungen soll man unter Siegel halten; wie viel mehr seine Fehler. Alle Menschen begehen Fehltritte, jedoch mit dem Unterschiede, daß die Klugen die begangenen verhehlen, die Dummen aber die, welche sie erst begehen wollen, schon zum voraus lügen. Unser Ansehen beruht auf dem Geheimhalten, mehr als auf dem Thun: denn nisi caste, tamen caute. Die Verirrungen großer Männer sind anzusehen wie die Verfinsterungen der großen Weltlichter. Sogar in der Freundschaft sei es eine Ausnahme, daß man seine Fehler dem Freunde anvertraut; ja, sich selber sollte man sie, wenn es sein könnte, verbergen: doch kann man sich hierbei mit jener andern Lebensregel helfen, welche heißt: vergessen können.

Nie sich beklagen. Das Klagen schadet stets unserm Ansehen. Es dient leichter, der Leidenschaftlichkeit anderer ein Beispiel der Verwegenheit an die Hand zu geben, als uns den Trost des Mitleids zu verschaffen: denn dem Zuhörer zeigt es den Weg zu eben dem, worüber wir klagen, und die Kunde der ersten Beleidigung ist die Entschuldigung der zweiten. Einige geben durch ihre Klagen über erlittenes Unrecht zu neuem Anlaß, und indem sie Hilfe oder Trost suchen, erregen sie Schadenfreude und sogar Verachtung. Viel politischer ist es, die von dem Einen erhaltenen Gunstbezeugungen dem Andern zu rühmen, um ihn zu ähnlichen zu verpflichten: indem wir der Verbindlichkeiten erwähnen, welche wir gegen die Abwesenden fühlen, fordern wir die Anwesenden auf, sich ebensolche zu erwerben, und verkaufen dergestalt das Ansehen, in welchem wir bei dem Einen stehen, dem Andern. Nie also wird der Aufmerksame erlittene Unbilden oder eigene

Fehler bekannt machen, wohl aber die Hochschätzung, deren er genießt: dadurch hält er seine Freunde fest und seine Feinde in den Schranken.

Den vertraulichen Fuß im Umgang ablehnen. Weder sich, noch andern darf man ihn erlauben. Wer sich auf einen vertraulichen Fuß setzt, verliert sogleich die Überlegenheit, welche seine Untadelhaftigkeit ihm gab, und infolge davon auch die Hochachtung. Die Gestirne, weil sie mit uns sich nicht gemein machen, erhalten sich in ihrem Glanz. Das Göttliche gebietet Ehrfurcht. Jede Leutseligkeit bahnt den Weg zur Geringschätzung. Es ist mit den menschlichen Dingen so, daß, je mehr man sie besitzt und hält, desto weniger hält man von ihnen: denn die offene Mitteilung legt die Unvollkommenheit offen dar, welche die Behutsamkeit bedeckte. Mit niemand ist es rätlich, sich auf einen vertrauten Fuß zu setzen, nicht mit Höhern, weil es gefährlich, nicht mit Geringern, weil es unschicklich ist, am wenigsten aber mit gemeinen Leuten, weil sie aus Dummheit verwegen sind, und die Gunst, welche man ihnen erzeigt, verkennend, solche für Schuldigkeit halten. Die große Leutseligkeit ist der Gemeinheit verwandt.

Nicht aus lauter Güte schlecht sein: der ist es, welcher sich nie erzürnt. Diese unempfindlichen Menschen verdienen kaum für Leute zu gelten. Es entsteht nicht immer aus Trägheit, sondern oft aus Unfähigkeit. Eine Empfindlichkeit, bei gehörigem Anlaß, ist ein Akt der Persönlichkeit: die Vögel machen sich bald über den Strohmann lustig. Das Süße mit dem Sauern abwechseln lassen, beweist einen guten Geschmack. Das Süße ganz allein ist für Kinder und Narren. Es ist sehr übel, wenn man aus lauter Güte in solche Gefühllosigkeit versinkt.

Ein Gran Kühnheit bei allem, ist eine wichtige Klugheit. Man muß seine Meinung von andern mäßigen, um nicht so hoch von ihnen zu denken, daß man sich vor ihnen fürchte. Nie bemächtige sich die Einbildungskraft des Herzens. Viele scheinen gar groß, bis man sie persönlich kennen lernt: dann aber dient ihr Umgang mehr, die Täuschung zu zerstören, als die Wertschätzung zu erhöhen. Keiner überschreitet die engen Grenzen der Menschheit: Alle haben ihr Gebrechen, bald im Kopfe, bald im Herzen. Amt und Würde giebt eine scheinbare Überlegenheit, welche selten von der persönlichen begleitet wird: denn das Schicksal pflegt sich an der Höhe des Amtes durch die Geringfügigkeit der Verdienste zu rächen. Die Einbildungskraft ist aber immer im Vorsprung und malt die Sachen viel herrlicher, als sie sind: sie stellt sich nicht bloß vor, was ist, sondern auch was sein könnte. Die durch so viele Erfahrungen von Täuschungen zurückgebrachte Vernunft weise jene zurecht. Doch soll so wenig die Dummheit verwegen, als die Tugend furchtsam sein. Und wenn sogar der Einfalt ihr Selbstvertrauen oft durchhalf; wie viel mehr dem Werte und dem Wissen.

Aufmerksamkeit auf sich im Reden: wenn mit Nebenbuhlern, aus Vorsicht; wenn mit andern, des Anstands halber. Ein Wort nachzuschicken, ist immer Zeit, nie eins zurückzurufen. Man rede wie im Testament: je weniger Worte, desto weniger Streit. Das Geheimnisvolle hat einen gewissen göttlichen Anstrich. Wer im Sprechen leichtfertig ist, wird bald überwunden oder überführt sein.

Im Reden und Thun etwas Imponierendes haben. Dadurch setzt man sich allerorten bald in Ansehn und hat die Achtung vorweg gewonnen. Es zeigt sich in

allem, im Umgange, im Reden, im Blick, in den Neigungen, sogar im Gange. Wahrlich, ein großer Sieg, sich der Herzen zu bemeistern. Es entsteht nicht aus einer dummen Dreistigkeit, noch aus einem übellaunigen Wesen bei der Unterhaltung; sondern es beruht auf einer wohlgeziemenden Autorität, die aus natürlicher, von Verdiensten unterstützter Überlegenheit hervorgeht. („Das schwarze Buch.")

Der Raum und die Weitschichtigkeit des ganzen Gegenstandes verbieten mir, noch weitere Regeln zu geben. Die Anleitung zum energischen Auftreten ist aber damit nicht einmal zu einem Teile vollständig. Vor allem fehlt eine Anweisung zur Pflege der persönlichen Erscheinung. In dem Lande, dem die Zukunft gehört, in Amerika, sind in den letzten Jahren wahrhaft geniale und in tausendfachen Erfahrungen bereits erprobte Methoden zur Pflege der persönlichen Erscheinung entstanden. Die Kultur des persönlichen Ich's (die sogenannte physical culture) ist jenseits des Ozeans bereits zu einer von Hunderttausenden geübten Kunst, ja zu einer richtigen Erfahrungswissenschaft geworden, deren Resultate jetzt die Welt zwar staunend sieht, deren Methoden aber auf dem europäischen Kontinent völlig unbekannt geblieben sind. — Die Erwägung, daß gerade alle diese Fortschritte für jede vorwärtsstrebende, hochgesinnte Persönlichkeit von größter Wichtigkeit sind, hat mich veranlaßt, hierüber ein Buch zu schreiben, das meines Wissens in der ganzen Litteratur noch nicht existiert, ein Buch, dem ich den Titel gebe: „Die Pflege der persönlichen Erscheinung"*). Wer also nicht befriedigt

*) Bei F. W. Glöckner & Co., Leipzig, Alexanderstr. 39, erschienen. Illustrierter Prospekt gratis und franko auf Verlangen.

ist von dem IX. Teile dieser Verordnungen und weiteres zu wissen wünscht, den verweise ich auf mein neues Werk.

Und nun noch ein Wort eines Weisen zum Bedenken!

Alles hat heutzutage seinen Gipfel erreicht, aber die Kunst sich geltend zu machen, den höchsten. Mehr gehört jetzt zu einem Weisen, als in alten Zeiten zu sieben: und mehr ist erfordert, um in diesen Zeiten mit einem einzigen Menschen fertig zu werden, als in vorigen mit einem ganzen Volke.

Schlusswort.

Den Genossen gemeinsamen Strebens und vereinter Arbeit, die uns bis hierher unter Befolgung aller Vorschriften gefolgt sind, wünschen wir Glück zu dem gehobenen Schatze, einem Schatze, der in der Stählung des Willens, strenger Selbstzucht, unerschütterlicher Energie, in Selbstvertrauen, Hoffnungsfreudigkeit, in erarbeiteter Selbstsicherheit besteht. Was auch immer über die Abhängigkeit des Einzelnen von den äußeren, wirtschaftlichen und sozialen Verhältnissen zu sagen ist, der innere Mensch ist und bleibt das maßgebende Element in der Lebensgestaltung, der Leitstern von Lebensglück und Lebensführung!



Paul Friedrich, Schkeuditz-Leipzig.



